

# TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

## FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

**Studijní program:** SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA

**Studijní obor:** SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA PRO VYCHOVATELE

**Kód oboru:** 7506R029

**Název bakalářské práce:**

**ZÁJMOVÁ ČINNOST OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM  
V ÚSTAVU SOCIÁLNÍ PÉČE**

***SPECIAL-INTEREST ACTIVITIES OF MENTALLY DISABLED  
PEOPLE IN SOCIAL SERVICE INSTITUTION***

**Autor:**

Tereza Plná  
Nezvalova 663  
460 15, Liberec 15

**Podpis autora:** \_\_\_\_\_

**Vedoucí práce:**

**Počet:**

| stran | obrázků | tabulek | grafů | zdrojů | příloh   |
|-------|---------|---------|-------|--------|----------|
| 74    | 0       | 16      | 22    | 12     | 1 + 1 CD |

CD obsahuje **celé** znění bakalářské práce.

### **Prohlášení**

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: .....

Podpis:.....

## **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Bohumilu Stejskalovi, CSc., vedoucímu práce, za cenné rady, připomínky, konzultace a odbornou pomoc.

Poděkování patří také ÚSP Hodkovice nad Mohelkou, za umožnění realizace praktické části a zejména pak klientům tohoto zařízení za vstřícnou spolupráci.

**Název bakalářské práce:** Zájmová činnost osob s mentálním postižením v ústavu sociální péče

**Název bakalářské práce:** Special-interest activities of mentally disabled people in social service institution

**Jméno a příjmení autora:** Tereza Plná

**Akademický rok odevzdání bakalářské práce:** 2007/2008

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

### **Resumé:**

Bakalářská práce se zabývala problematikou zájmových činností se zaměřením na význam sportovních aktivit u osob s mentálním postižením v ústavu sociální péče. Práci tvořily dvě stěžejní oblasti. Jednalo se o část teoretickou, která pomocí zpracování a prezentace odborných zdrojů popisovala mentální retardaci, její klasifikaci, charakteristiku a také zájmovou činnost lidí s mentálním postižením. Praktická část zjišťovala pomocí metody pozorování, jakým způsobem ovlivňují sportovní aktivity osoby s mentálním postižením. Jako vzorek byla vybrána k těmto účelům skupina klientů Ústavu sociální péče v Hodkovicích nad Mohelkou. Výsledky ukazovaly zlepšení v oblasti fyzické kondice (motorika, výdrž, pohyblivost, výkon). Zlepšila se motivace pro pohyb a také nastala pozitivní změna sociálních vazeb ve skupině. Byly postřehnuty i další příznivé změny v poznávacích schopnostech, komunikačních dovednostech, v řeči, v pozornosti, ve smyslovém vnímání a v orientaci. Ukázalo se, že život klientů v ústavním zařízení lze určitým způsobem přiblížit běžnému způsobu života, i s ohledem na sportovní aktivity a zájmové činnosti.

### **Klíčová slova:**

Ústav sociální péče, mentální retardace, výchova, lidé s mentálním postižením, zájmová činnost, sportovní aktivity

### **Summary:**

In my bachelor thesis I was concerned with free time activities of disabled people in a nursing home. The subject of my thesis is the importance of sport activities of disabled people. The thesis itself consists of two main parts. The first one is theoretical and describes mental retardation, its classification, characteristic and free time activities of disabled people by use of the adaptation and presentation of specialist literature. The second one is practical and analyzes by way of comparison in which way sport

activities influence disabled people. A group of clients of The Nursing Home in Hodkovice nad Mohelkou was analyzed for this purpose. The results indicate an improvement of the physical condition (motor function, agility, performance). The motivation for motion has improved and relationships in the group have been changed positively. Some other positive changes resulting in perceiving skills, communicative competences, speech, concentration, sensory perception and orientation could be noticed. It has appeared that the life of people in a nursing home can be brought in a certain extent closer to the usual life style including sport and free time activities

**Keywords:**

Social service institution, mentally disabled, education, people with mentally disabled, free time activities, sport activities

Obsah:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ÚVOD.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2. TEORETICKÉ ZPRACOVÁNÍ PROBLÉMU.....</b>                    | <b>8</b>  |
| 2.1. Vymezení pojmu mentální retardace.....                      | 8         |
| 2.2. Klasifikace mentální retardace.....                         | 10        |
| 2.3. Charakteristika osobnosti jedinců s mentální retardací..... | 13        |
| 2.3.1. Lehká mentální retardace.....                             | 14        |
| 2.3.2. Středně těžká mentální retardace.....                     | 16        |
| 2.3.3. Těžká mentální retardace.....                             | 18        |
| 2.3.4. Hluboká mentální retardace.....                           | 18        |
| 2.4. Význam péče o lidi s mentální retardací.....                | 19        |
| 2.4.1. Výchova lidí s mentální retardací.....                    | 20        |
| 2.4.2. Zájmová činnost lidí s mentální retardací.....            | 20        |
| 2.4.3. Sportovní aktivity lidí s mentální retardací.....         | 23        |
| 2.4.4. Trendy v péči o lidi s mentální retardací.....            | 25        |
| <b>3. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>                                    | <b>28</b> |
| 3.1 Cíl praktické části.....                                     | 28        |
| 3.1.1. Stanovení předpokladů.....                                | 28        |
| 3.2. Použité metody.....   | 28        |
| 3.3. Popis výběrového vzorku.....                                | 28        |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.3.1. ÚSP Hodkovice nad Mohelkou..... | 29        |
| 3.3.2. Popis skupiny.....              | 33        |
| 3.4. Průběh průzkumu.....              | 38        |
| 3.4.1. Skok z místa.....               | 39        |
| 3.4.2. Hod kriketovým míčkem.....      | 50        |
| 3.5. Shrnutí výsledků.....             | 59        |
| <b>4. ZÁVĚR.....</b>                   | <b>71</b> |
| <b>5. NAVRHOVANÁ DOPORUČENÍ.....</b>   | <b>73</b> |
| <b>6. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b> | <b>74</b> |

# 1. ÚVOD

Pracuji osmým rokem v ústavu sociální péče pro lidi s mentálním postižením. Mojí náplní je vytváření pracovní činnosti pro klienty tohoto zařízení dle jejich schopností a dovedností. Zároveň mám na starosti několik zájmových aktivit, které jsou převážně sportovního charakteru.

Pro téma mé bakalářské práce jsem si tedy vybrala zájmovou činnost se zaměřením na význam sportovních aktivit u osob s mentálním postižením v ústavu sociální péče. Pracovala jsem s klienty zařízení v Hodkovicích nad Mohelkou, realizující služby ze Standardů kvality a poskytující služby tak, aby se život klientů v zařízení přibližoval co nejvíce životu vrstevníků žijících mimo ústav.

Práci tvořily dvě stěžejní oblasti. První část charakterizuje teoretická východiska dané problematiky. Vymezuje pojem mentální retardace, popisuje hlavní znaky a příčiny vzniku, klasifikuje mentální retardaci a charakterizuje osobnost lidí s mentální retardací. Poukazuje na zvláštnosti těchto osob v oblasti myšlení, řeči, percepce, učení či sociálního vývoje. Dále se zaměřuje na pojem výchovy a charakterizuje výchovné přístupy k jedincům s mentálním postižením. Objasňuje pojmy týkající se trendů v péči o postižené a zájmovou činností.

V praktické části byly poskytnuty údaje o Ústavu sociální péče v Hodkovicích nad Mohelkou a byla zde popsána desetičlenná skupina klientů, která byla vybrána jako vzorek pro pozorování vlivu sportovní aktivity na osobnost a schopnost lidí s mentální retardací. Přínosem praktické části bakalářské práce pro mne byly výsledky, které ukazovaly zlepšení v oblasti fyzické kondice (motorika, výdrž, pohyblivost, výkon). Zlepšila se motivace pro pohyb a také nastala pozitivní změna sociálních vazeb ve skupině. Byly postřehnuty i další příznivé změny v poznávacích schopnostech, komunikačních dovednostech, v řeči, v pozornosti, ve smyslovém vnímání a v orientaci. Ukázalo se, že je potřebná zvýšená individuální péče a posílení jejich sociálního začlenění do společnosti.



## **2. TEORETICKÉ ZPRACOVÁNÍ PROBLÉMU**

### **2.1. Vymezení pojmu mentální retardace**

Pojem mentální retardace znamená v překladu opožděnost rozumového vývoje (latins. Mens = smysl, rozum-retardace = opožděnost – retardace = opožďovat se).

V současné době existuje v psychopedické literatuře mnoho různých definic mentální retardace. Množství těchto definic je způsobeno množstvím autorů, kteří se touto problematikou zabývají. Různost definic spočívá v tom, že každý autor jinak upřednostňuje pořadí důležitých faktorů (např. definice se zdůrazněním sociálních faktorů, definice zdůrazňující inteligenční kvocient, definice zdůrazňující biologické faktory,....atd.).

Je třeba zdůraznit, že se stále častěji a naléhavěji objevují snahy sjednotit definice a různé pohledy na mentální retardaci, které se v současné době prosazují. (Valenta, Šiller, 2003)

Mentální retardace je definována např. jako syndrom vrozený, nebo časně získaný (do 18-24 měsíců) na základě poškození mozku – centrální nervové soustavy. Je stavem víceméně trvalým. Rozumové schopnosti jsou sníženy na úroveň IQ nižšího než 70. (Švingalová, 2003, s.18)

### **Hlavní znaky**

Nízká úroveň rozumových schopností, která se projevuje především nedostatečným rozvojem myšlení, omezenou schopností učení a následkem toho i obtížnější adaptací na běžné životní podmínky.

Postižení je vrozené (na rozdíl od demence, která je získaným handicapem rozumových schopností).

Postižení je trvalé, přestože je v závislosti na etiologii možné určité zlepšení. Horní hranice dosažitelného rozvoje takového člověka je dána jak závažností a příčinou defektu, tak individuálně specifickou přijatelností působení prostředí, tj. výchovných a terapeutických vlivů. (Vágnerová, 1999, s.146.)

## **Příčiny vzniku**

K mentální retardaci může vést celá řada různorodých příčin, které se vzájemně podmiňují, prolínají a spolupůsobí.

**Dědičně podmíněné postižení** – vzniká na základě poruchy ve struktuře nebo funkci genetického aparátu.

Do této kategorie patří genová či chromozomální postižení, např. Downův syndrom (který je důsledkem změny počtu chromozomů). Další typickou kategorií je polygenním způsobem dědičné snížení dispozic k rozvoji mentálních schopností. Takto postižení jedinci mají malý počet funkčních genů, potřebných pro rozvoj inteligence. V tomto případě bývají obdobně postiženi i rodiče a sourozenci. Patří sem i poruchy metabolismu. Mnohé z těchto poruch jsou primárně metabolické a k poškození mozku dochází sekundárně, působením produktů vlastní látkové přeměny (Fenylketonurie).

Postižení podmíněné **působením teratogenních vlivů v prenatálním věku**. Teratogenní faktory (teratogeny) jsou škodlivé látky negenetické povahy, které svými účinky mohou vyvolat vrozené nebo časně získané vady. Jde o faktory, které bez ohledu na genetické vlastnosti buněk zárodek, plod nebo novorozence poškozují a jsou příčinou vzniku vrozené nebo časně získané vady. (Švingalová, 2003, s.54)

Mohou to být vlivy fyzikální (např. ionizující záření), chemické (např. některé léky, alkohol nebo jiné drogy) a biologické (např. virové a mikrobiální teratogeny). Typickým příkladem teratogenní je virus zarděnek, který naruší vývoj embrya v několika oblastech. K poškození může dojít i při porodu, např. vlivem nedostatku kyslíku (asfyktický syndrom) nebo mechanickým stlačením hlavičky, které má za následek krvácení do mozku (tzv. perinatální poškození).

Čím dříve patogenní teratogeny zasáhne, tím hlubší a trvalejší odchylky může způsobit.

Postnatální poškození mozku, které by mělo za následek narušení vývoje rozumových schopností, je samozřejmě také možné. Avšak určitou dohodou bylo stanoveno, že do diagnostické skupiny mentálních retardací budou zahrnována pouze taková postižení, která vznikla v průběhu prvních 18 měsíců. Později vzniklá jsou označována jako získaná. Toto vymezení, které se jeví jako určitá nepřesnost, je dáno značnou obtížností rozlišení případného úbytku již dosažené úrovně a primárně omezeného vývoje v raném věku. (Vágnerová, 1999, s.147)

Specifickou kategorií, která nepatří mezi takto vymezené mentální retardace, je tzv. pseudooligofrenie. Vzniká vlivem nedostatečného a nepřiměřeného výchovného působení, tj. v důsledku zanedbanosti. Mohli bychom ji definovat jako sociální poškození vývoje rozumových schopností. Příčinou není narušení centrální nervové soustavy, ale nedostatek přiměřených podnětů. To znamená, že je stavem získaným a je možné jej zlepšit, pokud by se dítě dostalo do podnětnějšího prostředí. (Vágnerová, 1999, s.147)

## 2.2. Klasifikace mentální retardace

Užívanými hledisky klasifikace mentální retardace jsou :

- **hloubka postižení** (vyjadřovaná stupni IQ)
- **hledisko etiologické** (podle příčin)
- **symptomatické** (podle projevů, příznaků)
- **vývojové** (z hlediska vývojových období)
- **sociální** (podle míry samostatnosti)

Nejčastěji užívanou klasifikací je dělení podle míry postižení vyjádřené **inteligentním kvocientem**. Úroveň rozumových schopností se zjišťuje pomocí standardizovaných psychologických testů a je vyjádřena kvantitativně v podobě IQ, který určuje pozici mentálně postiženého jedince ve vztahu k populační normě.

Mentální postižení se dělí do šesti základních kategorií, a to od roku 1992, kdy vstoupila v platnost 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, zpracovaná Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě. (Švarcová, 2000, s. 27)

Jedná se o následující kategorie:

- **Lehká mentální retardace**
- **Středně těžká mentální retardace**
- **Těžká mentální retardace**
- **Hluboká mentální retardace**

| Stupeň mentální retardace | Pásmo IQ při směrodatné odchylce 15 | Maximální dosažená mentální úroveň mentálně retardovaného jedince v dospělosti |
|---------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>hluboká</b>            | IQ : 00 - 19                        | nižší než batole   |
| <b>těžká</b>              | IQ : 20 - 34                        | batolete   |
| <b>středně těžká</b>      | IQ : 35 - 49                        | předškolního dítěte  |
| <b>lehká</b>              | IQ : 50 - 69                        | středního školního věku  |

Tabulka č. 1.

(Švingalová, 2003)

Zařazování jednotlivců do kategorií se řídí výsledky testu IQ, přičemž je kladen důraz na to, aby bylo IQ měřeno standardizovaným testem. „Standardizace testu – znamená přizpůsobení testu určité populaci a určení jeho citlivosti např. na okamžitou náladu, reabilitu (spolehlivost) a validitu (platnost).“ (Hartl, Hartlová, 2000)

Mezi stanovenými stupni MR jsou plynulé přechody, hranice bývají málo vyznačené především proto, že postižení není rovnoměrné a stejně intenzivní v jednotlivých oblastech a posouzení intelektu nemůže vystihnout celou variabilitu osobnosti.

## Klasifikace podle etiologie

„Etiologie- je nauka o původu a příčinách nemocí“ (Hartl, Hartlová, 2000)

Žádné klasifikační systémy nemohou být zcela přesné a to proto, že nepočítají s nerovnoměrností v postižení jednotlivých stránek osobnosti, která je u mentální retardace tak zvýrazněna. (Švingalová, 2003, str. 33.)

Nejproblematictější se však z tohoto pohledu jeví klasifikace podle etiologie. Většinou totiž nelze jednoznačně určit, zda je mentální retardace způsobena biologickými jevy a do jaké míry se na ní podílejí vlivy sociální a životní zkušenosti jedince. (Švingalová, 2003)

Je velmi obtížné nacházet primární příčiny a oddělit je od příčin sekundárních. V anamnéze jednoho postiženého lze totiž rovněž nalézt více faktorů etiologicky významných.

Klasifikace etiologických faktorů rozděluje příčiny MR takto:

| <b>Příčiny endogenní</b> | ( genetické, dědičné)                            |
|--------------------------|--|
| 1. prekoncepční          | Způsobené spontánní mutací v zárodečných buňkách |
| 2. postkoncepční         | Spontánní mutace                                 |

Tabulka č.2

| <b>Příčiny exogenní</b>  | ( vzniklé vlivem prostředí )                          |
|--------------------------|---|
| 1. v ranném těhotenství  | Poškození oplozeného vajíčka                          |
| 2. v pozdním těhotenství | Intrauterinní infekce, špatná výživa, inkompatibilita |
| 3. perinatální           | Abnormální porod                                      |
| 4. postnatální           | Nemoci nebo úrazy v dětství, nepříznivý vliv výchovy  |

Tabulka č.3

Podle **symptomatologické klasifikace**, která vychází z projevů chování, se mentální postižení dělí na typ:

**Eretický** – děti s oslabeným procesem aktivního útlumu, u nichž se vyskytuje nadměrná a nepřiměřená aktivita. Tento typ je charakterizován zvýšenou afektivní dráždivostí, výrazným celkovým neklidem, zvýšenou impulzivitou a nepozorností

**Torpidní** – jedná se o typ výrazně pomalý, se sníženou dráždivostí, často se stereotypními zautomatizovanými pohyby

Nadměrně unavitelný při intelektuální práci – ochranný útlum je nepřiměřeně častý, dítě je často výrazně unavitelné.

### **2.3. Charakteristika osobnosti jedinců s mentální retardací**

U jedinců s mentálním postižením dochází často k nerovnoměrnému vývoji, který se odráží ve všech složkách osobnosti, ale především v rozdílném výkonu ve verbální a neverbální složce intelektu. Tyto rozdíly jsou závislé na etiologii snížení rozumových schopností.

Verbální složka intelektu, tj. úroveň vědomostí a znalostí, je více závislá na vlivech prostředí – podnětnosti prostředí, výchově, jazykové úrovni, kultuře apod. Neverbální složka více závisí na vrozené dispozici.

Švingalová (2003) uvádí, že převahu IQ verbálního nacházíme u dětí s organickým postižením CNS, ale dobře stimulovaných. Naproti tomu s převahou názorové složky IQ se setkáváme u dětí z málo podnětného prostředí či u dětí výchovně zanedbaných. Tento typ je pedagogicky lépe ovlivnitelný.

### 2.3.1. Lehká mentální retardace

K psychologickému vyšetření dětí s lehkou mentální retardací dochází obvykle kolem třetího roku. Celkový psychomotorický vývoj v této době bývá opožděn přibližně o jeden rok.

**Myšlení** Je porušeno kvalitativně i kvantitativně. Je těžkopádné, rigidní, povrchní, s nedostatkem kritičnosti a ovlivněno emocemi. Utváření pojmů je pomalé, vážnou především abstraktní pojmy. Tito jedinci mají problémy s aplikací myšlenkových operací vážne především porovnávání, generalizace a abstrakce. Převažuje konkrétní myšlení, logické myšlení je porušeno. V nejlepším případě dosáhnou úrovně konkrétních logických operací. Při řešení neznámých situací setrvávají rigidně a ulpívavě u určitého způsobu řešení, neumí využívat své zkušenosti, stereotypně setrvávají na neúspěšném řešení. Nedostatečná zpětná vazba má negativní vliv na učení.

U jedinců s lehkou mentální retardací je typická nedostatečná **motivace** k myšlení, která vyplývá z omezené potřeby zvědavosti a preference podmětového stereotypu, porucha organizování myšlenkové činnosti, nedostatečné uvědomění si úlohy, jejího cíle a smyslu. Při řešení úloh se soustředí na „jak“ a ne „proč“.

**Vývoj řeči** je opožděn a řeč je postižena po stránce formální i obsahové, ve složce receptivní i expresivní. Velkou diskrepanci nacházíme mezi aktivní a pasivní slovní zásobou. Porozumění řeči je omezené. U lehce mentálně postižených jedinců nacházíme často mluvní stereotypy, které bývají neadekvátní situaci. Dlouho přetrvává ve vývoji dyslalie, artikulační neobratnost a agramatismy, které souvisejí se sníženým jazykovým citem. Formální složku řeči negativně ovlivňují poruchy jemné motoriky mluvidel, motorické koordinace mluvidel a poruchy sluchové percepce.

**Paměť** jako základní předpoklad k učení je převážně mechanická, může být na dobré úrovni. Někdy tím dochází ke zkreslování úrovně intelektu. Paměť bývá oslabena ve všech fázích - vstíplivosti, která je velmi často negativně ovlivněna koncentrací pozornosti, uchování (rychlé zapomínání) a vybavování, které bývá pomalé a nepřesné.

**Percepce** je oslabená či porušená ve všech oblastech. Vliv na učení má zejména nedokonalá zraková a sluchová diferenciacie, porucha zrakové a sluchové analýzy a syntézy. Vnímání je rigidní, dítě se spokojuje s povrchním poznáním předmětu.

**Pozornost** je kolísavá, nestálá, snadno odklonitelná a unavitelná. Schopnost distribuce pozornosti je omezená, rozsah úzký. Pozornostní nedostatky mají vliv na všechny kognitivní procesy, učení a školní úspěšnost.

Z hlediska této práce je důležitý vývoj motoriky, který bývá opožděn. Hartl a Hartlová definují **motoriku** jako pohybovou schopnost organismu, která se skládá z pohybů spontánních, reflexních, volních a expresivních, které vyjadřují psychický stav. Jsou zaznamenány poruchy hrubé motoriky, jemné motoriky i senzomotorické koordinace. Problémy činí rozlišování pohybu a osvojování pohybových dovedností. Typická je motorická neobratnost.

Vývoj kresby je opožděn, kresba se vyznačuje stereotypností a primitivností. Obtíže činí psaní. Na psaní i kresbě se podílí nejen poruchy jemné motoriky i senzomotorické koordinace, ale i deficity v poznávacích procesech jako je vnímání a představivost.

V oblasti **citové a volní** (vztahující se k vůli) jsou tito jedinci nevyzrálí, často se u nich objevují výkyvy nálad se sklony k afektům. Mají sníženou schopnost adekvátního volního jednání. Autoregulace je ovlivněna emocionalitou, zvýšenou sugestibilitou a nízkou úrovní sebekontroly. Sebehodnocení se vyznačuje nekritičností, je odkázáno na hodnocení druhých. Velká sugestibilita, nedostatek kritičnosti a racionality jsou rizikem pro jejich zneužití ve všech oblastech.

**Základní potřeby** se rozvíjejí i u dětí s lehkou mentální retardací, většinou však na úkor vyšších potřeb. Potřeba citové jistoty a bezpečí daná vztahem s blízkým člověkem je silná. Z toho plyne i větší potřeba závislosti a citové opory ještě v dospělosti. Naproti tomu je potřeba emancipace v období batolecím i v období dospívání minimální. V popředí je také potřeba zaměření své činnosti na krátkodobé cíle, na přítomnost. Chápání času u lehce mentálně postižených je omezené, dlouhodobou perspektivu chápou obtížně.

**Motivační sféra** je specifická zejména v oblasti uspokojování potřeb. Saturace potřeb je závislejší na okolí, ale na druhou stranu vlivem nedostatku zábran je zde tendence k jejich neodkladnému a impulzivnímu uspokojení.



Aspirační úroveň vychází především z hodnocení ostatních. Vlastní analýza svého výkonu je obvykle nekritická, emocionálně podbarvená, s nedostatečným rozumovým zhodnocením.

Neúspěch není pro dítě motivací, jejich aspirační úroveň a výkon zvyšuje úspěch.

Zájmy jsou povrchní a nevyhraněné i v pozdějším věku.

**Vývoj sebeobsluhy** a samostatnosti Je opožděn. Základní sebeobslužné dovednosti a návyky se dlouho vytvářejí.

**Sociální vývoj** má svá specifika. Vztahy k ostatním lidem jsou málo diferencované a empatické. Sociální učení a schopnost těžit ze zkušenosti je omezeno. Lehce mentálně postižení chápou většinu základních norem a rolí, ovšem pokud není situace příliš proměnlivá. V nových situacích potřebují vedení.

Mentálně postižené děti se pouštějí do **práce** s energií, brzy však v činnosti ochabují, nemají dostatek vytrvalosti. Jindy jsou schopni jednoduchou, většinou stereotypní práci vykonávat dlouhodobě, avšak s minimálním vypětím. Tento aspekt je podstatný pro volbu povolání. Tito jedinci jsou obvykle schopni se po dokončení povinné školní docházky ve zvláštní škole vyučit, nebo se po dokončení docházky do pomocné školy zacvičit v jednoduchých pracovních činnostech, které nekladou velké nároky na rozumové schopnosti, nevyžadují rychlé reakce a častou změnu pracovních operací. Vyhovuje jim jednoduchá, monotónní a stereotypní práce.

Z hlediska společenského vývoje dosahují jedinci s lehkým mentálním postižením vrcholu ve dvaceti letech. Vrcholná doba vývoje inteligence je u nich v patnácti letech.

### **2.3.2. Středně těžká mentální retardace**

U jedinců zařazených do kategorie středně těžce mentálně retardovaných se pomalu rozvíjí chápání a užívání řeči a jejich konečné schopnosti v této oblasti jsou omezené. Podobně je také opožděna schopnost sebeobsluhy a zručnost. Někteří jedinci potřebují dohled po celý život.

Pokroky ve škole jsou omezené, někteří žáci se středně těžkým mentálním postižením si osvojí základy čtení, psaní a počítání. Vzdělávací programy mohou poskytnout postiženým příležitost k rozvíjení omezeného potenciálu a k získání základních dovedností a jsou vhodné pro pomalé žáky s nízkou výkonností.

V dospělosti jsou středně těžce mentálně postižení obvykle schopni vykonávat jednoduchou manuální práci, jestliže jsou úkoly pečlivě strukturovány a jestliže je zajištěn odborný dohled. V dospělosti je zřídka možný úplně samostatný život. Zpravidla bývají plně mobilní a fyzicky aktivní a většina z nich prokazuje vývoj schopností k navazování kontaktu, ke komunikaci s druhými lidmi a podílí se na jednoduchých sociálních aktivitách.

V tomto pásmu mentálního postižení jsou obvykle podstatné rozdíly ve schopnostech. Někteří jedinci dosahují vyšší úrovně v dovednostech senzomotorických než v úkonech závislých na verbálních schopnostech, zatímco jiní jsou značně neobratní, ale jsou schopni sociální interakce a komunikace. Úroveň rozvoje řeči je variabilní. Někteří postižení jedinci jsou schopni jednoduché konverzace, zatímco druzí se dokážou stěží domluvit o svých základních potřebách. Někteří se nenaučí mluvit nikdy, i když mohou porozumět jednoduchým verbálním instrukcím a mohou se naučit používat gestikulace a dalších forem nonverbální komunikace k částečnému kompenzování své neschopnosti dorozumět se řečí.

U většiny středně těžce mentálně postižených lze zjistit organickou etiologii. U podstatné části klientů je přítomen dětský autismus nebo jiné pervazivní vývojové poruchy, které velmi ovlivňují klinický obraz a způsob, jak s postiženým jednat.

U tohoto stupně mentální retardace jsou všechny **poznávací procesy** výrazně porušeny. U některých jedinců se vyskytují somatické vady. Raný psychomotorický vývoj je opožděn o tři až čtyři roky.

**Vývoj řeči** je velice omezený, chybí i méně běžné konkrétní pojmy. Dysláická výslovnost a agramatismy přetrvávají často až do dospělosti.

**V motivaci** převládají pudové impulsy. Nedovedou předvídat důsledky svého chování. Jsou vždy více či méně závislí na podpoře okolí.

Jedinci se středně těžkou mentální retardací při horní hranici jsou schopni elementárního vzdělání v pomocné škole či přípravných ročnících pomocné školy.

Vzdělání by se mělo zaměřit především na vytváření základních návyků sebeobsluhy a dosažení maximálně možné úrovně samostatnosti. Jsou schopni zacvičit se v jednoduché pracovní činnosti pod dohledem.

Vývoj **inteligence** u středně těžce mentálně postižených jedinců probíhá přibližně do deseti až dvanácti let. Vrchol společenského vývoje zaznamenáváme v patnácti letech.

### **2.3.3. Těžká mentální retardace**

Jedinci zařazení do kategorie těžké mentální retardace se v mnohém podobají jedincům se středně těžkou mentální retardací co se týče klinického obrazu, přítomnosti organické etiologie a přidružených stavů. Většina z nich trpí značným stupněm poruchy motoriky nebo jinými přidruženými defekty.

Raný **psychomotorický vývoj** je značně opožděn ve všech oblastech. Těžká mentální retardace se často objevuje v kombinaci s dalšími vadami.

Jedinci s těžkou mentální retardací jsou schopni osvojit si pouze nejzákladnější návyky sebeobsluhy a jednoduché dovednosti, jako jsou základní komunikace se známými osobami a stereotypní adekvátní chování ve známých situacích.

Vývoj inteligence probíhá cca do 6 – 8 roků, v oblasti společenské do 10 let.

### **2.3.4. Hluboká mentální retardace**

Jedinci s hlubokou mentální retardací jsou těžce omezeni ve své schopnosti porozumět požadavkům okolí. Většinou se jedná o imobilní jedince nebo jedince výrazně omezené v pohybu.

Bývají inkontinentní, nemají téměř žádnou schopnost pečovat o své základní potřeby a vyžadují stálou pomoc a dohled.

Převládají u nich pudové, afektivní a vegetativní funkce. Chybí artikulovaný projev, převládají neartikulované zvuky s grimasováním, někdy dochází i k porozumění jednoduchým výzvám, které se často opakují.

Mentální retardace jako vrozený nebo časně získaný syndrom na základě poškození mozku, centrální nervové soustavy je stavem víceméně trvalým. Závislost takto postižených jedinců na podpoře okolí přetrvává po celý život, a to ve všech oblastech, v některých více, v některých méně. Mnoho z nich je proto často umísťováno do ústavů sociální péče.

Tato práce se bude dále zaměřovat na lidi s mentální retardací v pásmu lehkého až středně těžkého stupně.

## **2.4. Význam péče o lidi s mentální retardací**

Na lidi s mentálním postižením se vztahují veškerá práva stejně, jako na všechny ostatní lidské bytosti.

Nejdůležitější a hlavní pohnutkou péče o lidi s mentální retardací (dále jen ve zkratce MR) by mělo být hledisko etické. Měli bychom pomáhat těmto lidem bez ohledu na to, zdali se investice, vložená do přípravy pro život, vůbec kdy vrátí.

Péče o lidi s MR má společenský význam, protože výskyt těchto osob se nesnižuje, ale zůstává relativně stabilní. Dosud se totiž nepodařilo odhalit příčiny defektu, jejich odstraňování a tím i možnosti preventivního opatření.

Jaká je vlastně možnost prevence mentální retardace? Tato otázka spadá jak do oblasti lékařské, tak úzce souvisí se sociologií, psychologií, zahrnuje školství, kulturu, ale také ekonomiku. Mám na mysli též volbu životního partnera, psychické a fyzické zdraví manželů, zdraví jejich blízkých příbuzných. Preventivní opatření mají upozorňovat rodiče na negativní vliv alkoholu, kouření, užívání různých léků, u nichž není zajištěna neškodnost v době gravidity. (Valenta, Müller, 2003)

Význam mají i další faktory, např. věk a zralost rodičů pro výchovu, rizikové těhotenství, porod.

Studium osobnosti MR může ukázat i celou řadu faktorů naznačujících i preventivní možnosti. Vhodný výchovný přístup, motivace činnosti a pravidelné opakování, mohou vytvořit žádané pracovní návyky. Mohou odstranit nebo zabránit např. agresivitě jedince a zapojit ho do života.

V běžném životě se ale často stává, že tito jedinci jsou segregováni. Jejich výchova a vzdělávání je náročné jak na počet pracovníků, tak finančně zatěžuje stát. A i když se v budoucnu začlení do pracovního procesu, nad většinou MR je nutný dohled speciálního pedagoga. U jedinců lehce mentálně retardovaných pak dochází k pocitům méněcennosti, k potřebě kompenzovat si své nedostatky nevhodnou činností.

Na našem postoji k postiženým lidem se odráží výchova z rodiny, náboženské představy, ale i etický ideál naší kultury. Mohou nás negativně ovlivnit předsudky či stereotypy. (Vágnerová, 2004)

Vztah k postiženým je tedy výrazem tolerance k odlišnosti, respektování individuality, je výrazem vnitřní kvality člověka i celé společnosti.

#### **2.4.1. Výchova lidí s mentálním retardací**

Výchova je chápána jako cílevědomý proces formování osobnosti člověka. Není možné postupovat působením jen na jednu vlastnost vychovávaného. Člověk se projevuje po stránce rozumové a citové, utváří se ve vztahu k okolí a prostředí, vzájemně se ovlivňuje jeho fyzický i psychický vývoj a to všechno se vyjadřuje v jeho jednání a chování. Výchova probíhá od narození člověka po celý jeho život a to platí i pro lidi s mentálním postižením. Jedná se tedy o celoživotní proces.

Kognitivní procesy u jedinců s mentálním postižením probíhají podstatně pomaleji než u jedinců bez postižení, a proto je zapotřebí jejich permanentní rozvíjení, neustálé opakování a prohlubování znalostí a dovedností.

Výchova jedince s mentálním postižením je mnohem obtížnější a náročnější na pedagogické dovednosti, čas i trpělivost, a to zejména proto, že výsledky se dostavují velmi pozvolna. Seběmenší dovednost vyžaduje u takto postižených lidí dlouhodobý a trpělivý nácvik.

#### **2.4.2. Zájmová činnost lidí s mentální retardací**

Zájmová činnost je chápána jako cílevědomá aktivita zaměřena na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností.

Má silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.

Zájmy souvisejí s celkovým zaměřením osobnosti a lze je charakterizovat jako relativně stálé snahy zabývat se předměty nebo činnostmi, které člověka upoutávají po stránce poznávací nebo citové. Zajímavému předmětu nebo činnosti přikládá člověk zvláštní hodnotu, a proto je veden snahou po aktivním styku s ní. Dosahování cíle je provázeno kladným citovým naladěním a uspokojením.

Zájmy patří mezi vlastnosti aktivačně-motivační. Vedou osobnost k činnosti (aktivně) a vyvolávají pohnutku (motiv) k činnosti zaměřené určitým směrem.

Pro zájem je charakteristický výběrový vztah k předmětu nebo činnosti, kterým člověk přičítá zvláštní význam. Zájem vzbuzuje snahu po aktivním styku s předmětem zájmu, po jeho poznání i zvládnutí a vyvolává silné citové prožívání činnosti. V jejím průběhu se mohou rozšiřovat a prohlubovat určité poznatky, dovednosti a schopnosti, které zpětně ovlivňují další rozvoj zájmů. Jako trvalé se však obvykle upevní pouze ty zájmy, které odpovídají vnitřním předpokladům a vnějším podmínkám.

Zájmy můžeme dělit i podle úrovně činnosti, časového trvání, koncentrace, společenské hodnoty a tradičně podle obsahu.

Dělení podle úrovně činnosti rozeznáváme zájmy a následně i činnosti, které můžeme označit jako aktivní (produktivní) a receptivní.

**Aktivní** se označují zájmy při nichž jedinec sám vyvíjí činnost a produkuje nějaké hodnoty, zabývá se aktivně předmětem svého zájmu.

**Receptivní** zájmy jsou ty, při jejichž realizaci se aktivita omezuje pouze na vnímání předmětu zájmů.

Obě činnosti se mohou doplňovat a prolínat. U receptivních zájmů je nebezpečí pasivity a konzumního vztahu.

Intenzitou zájmu se určuje jeho kvalita. Můžeme rozlišovat zájmy hluboké a povrchní. Hloubkou rozumíme úsilí, které jedinec vynakládá na uspokojení zájmu. Hluboké zájmy silně jedince ovlivňují a působí na něj, rozvíjí poznání, zdokonalují dovednosti, obohacují citový život.

Tradičně se užívá dělení zájmů podle obsahu na činnosti :

- Společenskovední**
- Pracovně-technické**
- Přírodovědně-ekologické**
- Estetickovýchovné**
- Tělovýchovné, sportovní a turistické**

Lidé s mentálním postižením mají stejnou potřebu náplně volného času, jako lidé v běžném životě. Proto většina zařízení, která nabízejí služby těmto klientům, se zaměřují i na nabídku zájmových činností.

Lidé s mentálním postižením v převážné většině potřebují určitou motivaci a „někoho“ kdo jim pomůže s uskutečňováním a náplní zájmových činností. Je velmi důležité vzbudit u těchto osob zájem o určitou aktivitu a je nutné soustavné podněcování a rozvíjení v praktické realizaci.

Vhodná a individuálně přizpůsobená zájmová činnost plní i funkci výchovnou a vzdělávací. Rozvíjí osobnost, působí motivačně i socializačně, podporuje seberealizaci.

Naopak nenaplněný volný čas dává prostor pro vznik konfliktních situací a k patologickému chování.

Při zájmové činnosti u lidí s mentálním postižením je zapotřebí hravou formou opakovat a zlepšovat již dosažené vědomosti, schopnosti i dovednosti.

Předpokladem k tomu, aby se rozvíjela zájmová činnost u lidí s mentální retardací, je stimulace smyslů pomocí vhodně zvolených metod, založených na principu jednoduchých her nebo jednoduchých sportovních disciplín.

Cílem je rozvinutí rozumových schopností na optimální možnou úroveň, jíž by lidé s mentálním postižením nedosáhli, kdyby jim nebyla poskytnuta odborná speciálně pedagogická péče.

Pomocí zájmových činností je možné zlepšit úroveň sociálních, komunikačních a dalších dovedností, které lidem s postižením umožní určitou míru orientace v okolním prostředí.

### **2.4.3. Sportovní aktivity u lidí s mentální retardací**

Smyslem sportovních aktivit je stimulovat a rozvíjet pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoj k pohybové činnosti. Utužit tělesnou zdatnost a obratnost, zlepšit pohybové dovednosti a dát možnost prožívat radost z pohybu ve vhodně připraveném prostředí.

Sportovní aktivity umožňují snažší začlenění do pracovního i společenského prostředí a pomáhají překonávat obtíže vyplývající z postižení. Tím také v podstatě přispívají k zdravotní, psychické, pracovní i společenské rehabilitaci. Tento ideální cíl je třeba mít stále na zřeteli, i když je zřejmé, že jej nebude vždy možno, zvláště u oslabených sportovců, zcela dosáhnout.

Omezení nebo porušení duševního vývoje se projevuje různou měrou v jednotlivých složkách psychiky, v činnosti poznávací, v logickém usuzování, v představivosti, paměti, vůli, ale i v ostatních projevech a v celé osobnosti mentálně postiženého jedince. Postihuje i schopnost pohybové, a to jak v poznávání, rozlišování a hodnocení pohybů, tak i v osvojování pohybových dovedností a návyků. Po stránce poznávání a rozlišování pohybů se projevují nedostatky v diferenciaci rozdílných pohybů. Člověk s mentálním postižením nerozlišuje dost přesně určitý pohyb od jiných, podobných pohybů a stejně nepřesně si pak tento pohyb i osvojuje. Při vytváření pohybových dovedností a návyků se projevuje nedostatek schopnosti spojovat a koordinovat jednotlivé pohyby. Jde tedy o celkové omezení analyticko-syntetické pohybové činnosti.



## **Cíle sportovních aktivit**

### **Vzdělávací cíle:**

- chceme dosáhnout tělesného zlepšení v oblasti motoriky
- rozvinout základní volní vlastnosti (vytrvalost, sebeovládání...)
- zákl. pohybové dovednosti a návyky (chůze, běh, skok, házení...)
- rozvinout pohybové schopnosti (síla, rychlost, obratnost, pohyblivost, rovnováha...)
- správné držení těla

### **Výchovné cíle:**

#### **• všeobecné**

- pozitivní charakterové a mravní vlastnosti (kolektivní cítění, chování, cílevědomost, iniciativa, samostatnost, kázeň, rozhodnost, odvaha..)
- estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti (zájem utvářet krásný pohyb, krásné prostředí, lidské vztahy..)
- láska k přírodě a ochrana životního prostředí

#### **• specifické**

- trvale kladný postoj k pohybové aktivitě
- rozvinutí zájmu sportovní činnosti
- tělesný rozvoj
- tělesná zdatnost
- snaha o přiměřený výkon v tělovýchovné a sportovní činnosti

### **Zdravotní cíle:**

- podporování správného tělesného vývinu
- zvyšování odolnosti organismu vůči tělesné námaze, zimě, horku a různým vnějším vlivům

- kompenzační

- kompenzace jednostranné zátěže (protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení)

- hygienické

- hygienické návyky (cvičební úbor)
- potřeba zdravého životního stylu (dostatek pohybových aktivit v denním režimu, dostatečný spánek, zdravá výživa)

Dosažení uvedených cílů a jejich naplnění je závislé na podmínkách, ve kterých se sportovní aktivita probíhá, a na prostředcích, formách a metodách, kterých se přitom používá. Význam sportovní výchovy spočívá právě v možnosti vycvičit a rozvinout mnohé z těchto schopností. Stačí si uvědomit, kolik sebedůvěry a nové chuti k činnosti může dát postiženému radost ze zdařilého výkonu při cvičení, hře nebo sportu a radostné zjištění, že jsou činnosti, ve kterých se může vyrovnat i zdravým osobám, nebo je dokonce předstihnout.

#### **2.4.4. Trendy v péči o postižené**

##### **Integrace**

Pojem integrace znamená plné začlenění postiženého jedince do společnosti, do přirozeného sociálního prostředí, a to v co nejvyšší možné míře. Integrace lidí s mentálním postižením mezi ostatní občany nepředstavuje soubor konkrétních opatření. Integrace je postoj společnosti k handicapovaným občanům, který je neodmítá, nesegreguje, ale naopak se snaží vytvářet optimální podmínky pro jejich začlenění. (Švarcová, str. 14)

##### **Normalizace**

Tento pojem znamená žít nikoli v ústavním zařízení, ale v rodině, kde jsou uspokojovány jejich přirozené potřeby lásky, pozornosti, zájmu a bezpečí, znamená to také mít možnost navštěvovat školu nebo školské zařízení, které umožní maximální rozvoj jejich schopností.

## **Humanizace**

Obecně tento pojem znamená lidskost, lásku k lidem, orientaci na hodnotu člověka, jeho práva, štěstí, svobodu, osobní rozvoj a uplatnění (Hartl- Hartlová, 2000)

Humanizace výchovy se nevztahuje pouze k cílům, ale také k prostředkům a metodám výchovy a vzdělávání. Při výchově jedinců s postižením tedy nelze používat nehumánních prostředků, mezi které patří také omezování osobní svobody, vytrhování postižených jedinců z přirozeného prostředí apod.

S normalizací a humanizací úzce souvisí uplatňování lidských práv vyplývajících z Listiny lidských práv a svobod a dalších mezinárodních dokumentů, deklarací a legislativních opatření. Jedná se například o právo na vzdělání, a to v přirozeném a běžném sociálním prostředí, ale také o právo na svobodu a svobodné rozhodování lidí s postižením.

Pro majoritní společnost to znamená, že je nutné respektovat oprávněné zájmy a potřeby jedinců s postižením, a pokud jsou toho schopni, umožnit jim aktivně se podílet na rozhodování o sobě v co nejvyšší možné míře. Tato práva nebyla v tradičních ústavních zařízeních vždy respektována.

## **Deinstitucionalizace**

Tento trend zdůrazňuje především vytváření malých speciálních zařízení rodinného typu namísto velkokapacitních zařízení, která jsou izolována od běžného sociálního prostředí.

## **Ústavy sociální péče**

Pro poskytování sociálních služeb jedincům s postižením jsou zřizovány ústavy sociální péče (dále jen "ústavy") pro těžce zdravotně postižené. Jedinci s mentálním postižením mohou být umístěni v následujících typech ústavů:

- Ústavy pro tělesně postiženou mládež s přidruženým mentálním postižením
- Ústavy pro mentálně postiženou mládež
- Ústavy pro tělesně postižené dospělé občany s přidruženým mentálním postižením
- Ústavy pro mentálně postižené dospělé občany

Dále se práce zaměřuje na ústav pro lidi s mentálním postižením v Hodkovicích nad Mohelkou a zájmovou činností v tomto zařízení.

### 3. PRAKTICKÁ ČÁST

#### 3.1. Cíl praktické části

Cílem praktické části je zjistit a popsat vliv sportovních aktivit pro lidi s mentálním postižením v ústavu sociální péče. Součástí je zmapování zájmu z řad klientů o tyto aktivity a jejich význam v každodenním životě.

##### 3.1.1. Stanovení předpokladů

Práce je zaměřena na ověření určitých předpokladů, které souvisí s aplikací sportovních aktivit na zlepšení pohybového aparátu a mentálního stavu klientů.

- **Zlepšení fyzické kondice, hrubé a jemné motoriky klientů**
- **Zvýšení motivace** nasměrované jak ke sportovním výkonům, tak obecněji k dalším činnostem, vyplývajícím z nových návyků a pravidel spojených se sportovní aktivitou
- **Sociální vazby** - Osvojení si jistých zásad „fair play“, podporujících lepší fungování v rámci sociálních skupin
- Sportovní aktivity umožní integraci klientů do širšího sociálního vztahu mezi jednotlivými zařízeními v rámci celorepublikových soutěží
- Sportovní výkony mohou dát klientovi důležitý pocit ocenění sebe sama

#### 3.2. Použité metody

K vypracování praktické části bakalářské práce byla použita metoda **pozorování** a **studium dokumentace**.

Pro zpracování praktické části bakalářské práce bylo využito pozorování dlouhodobé, systematické, přímé i nepřímé - prostřednictvím jiných osob. Většinou se jednalo o pracovníky ústavu sociální péče.

Pro studium spisové dokumentace byla použita osobní dokumentace klientů.

#### 3.3. Popis výběrového vzorku

V Libereckém kraji je celkem zřízeno sedm ústavů sociální péče pro děti a mládež a osm zařízení pro dospělé lidi s mentálním postižením.

U většiny případů je zřizovatelem Liberecký kraj, některá zařízení spadají pod kompetenci města Liberce a u jednoho zařízení je zřizovatelem Magistrát hlavního města Prahy. Z převážné většiny jsou v těchto zařízeních lidé v dospělém věku.

Každé zařízení má jinou kapacitu. Počet osob s lehkým, středně těžkým a těžkým mentálním postižením je individuální a vychází z cílové skupiny každého zařízení. V některých zařízeních jsou navíc zřízena oddělení pro jedince s hlubokým mentálním postižením, kteří bývají většinou imobilní a vyžadují pomoc ve všech oblastech péče a sebeobsluhy.

Pro zmapování zájmových činností a sportovních aktivit lidí s mentálním postižením v ústavu sociální péče byl použit vzorek deseti klientů z ÚSP Hodkovice nad Mohelkou.

### 3.3.1. ÚSP Hodkovice nad Mohelkou

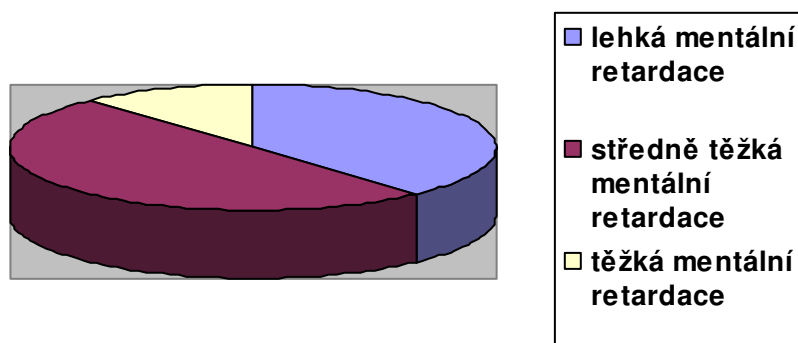


Graf č. 1

Zařízení vychází při realizování služby ze Standardů kvality a poskytuje služby tak, aby se život klientů v zařízení co nejvíce přibližoval životu vrstevníků žijících mimo ústav.

Zařízení neposkytuje klientům podporu a pomoc plošně, ale individuálně s ohledem na jejich skutečné potřeby a schopnosti tak, aby docílili co největší samostatnosti.

## Stupně mentálního postižení v ÚSP Hodkovice nad Mohelkou



Garf č. 2

Klíčovým prvkem poskytované služby je oddělená sféra bydlení od sféry práce.

V **Domově** klienti bydlí ve skupinových bytech a v pracovní dny všichni docházejí do Centra aktivit nebo na odloučená pracoviště. Podařilo se tak odstranit jeden z ústavních prvků, kdy klienti tráví veškerý čas na jednom místě a pod jednou autoritou.

Každý klient má jak v Domově, tak v Centru aktivity svého klíčového pracovníka. Tento klíčový pracovník individuálně s klientem zpracovává jeho osobní plány a cíle. Podle nich pak pracovníci klientovi poskytují pomoc a podporu.

Ubytování pro 34 klientů je zajištěno v Domově v pěti skupinových bytech. Dva byty jsou pro 8 klientů, jeden pro 7 klientů, jeden pro 6 klientů a jeden pro 5 klientů. Každý byt se skládá z obývacího pokoje spojeného s kuchyní, jedno-, dvou- nebo třílůžkových ložnic a sociálního zázemí (WC, koupelna s automatickou pračkou). Zde si klienti dle svých schopností a možností za podpory a pomoci pracovníka připravují jídlo, pečují o šatstvo a domácnost. Klienti buď samostatně, nebo v doprovodu pracovníka využívají služby ve městě - kadeřník, kosmetika, lékař, pošta, kino, obchody. Navštěvují kulturní a sportovní akce, přátele a příbuzné. U všech klientů je stanovena míra podpory, kterou potřebují při pohybu v obci nebo mimo ni.

Všechny služby jsou poskytovány tak, aby bylo v rámci možností zařízení respektováno právo klienta na soukromí, právo svobodné volby ve stravování, oblékání, trávení volného času.

Pracovní, vzdělávací, aktivizační a terapeutické činnosti jsou klientům nabízeny v Centru denních aktivit, kam klienti docházejí v pracovní dny. Umístění Centra aktivity blízko středu města je velmi výhodné, protože všichni klienti jsou denně v kontaktu s obyvateli města a dochází tak k začleňování klientů do běžného života ve městě.

V **Centru aktivity** klienti tkají koberce, pletou z proutí, vyrábějí keramiku, svíce, učí se haptické techniky, kompletují soubory pohlednic pro sdružení UMÚN a jeden klient maluje obrazy nohama. V rámci Centra též klienti pracují na zahradě Domova. Pro několik klientů je zabezpečeno podporované zaměstnání na odloučených pracovištích.

Každý den mají klienti možnost výběru z nabízených aktivit. Po předcházející domluvě je klient do aktivity zařazen a měl by ji závazně navštěvovat. Každý den jsou nabízeny aktivity jiné a tak dochází k poměrně pestré nabídce.

| <b>pondělí</b> | <b>čas</b> | <b>aktivita</b>                | <b>Počet<br/>klien<br/>tů</b> | <b>místo</b> |
|----------------|------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------|
|                | 13-14:30   | turistika                      | 12                            | okolí        |
|                | 13-14:30   | kopaná<br>(sportovní aktivita) | 12                            | hřiště ÚSP   |
|                | 13-14:30   | keramika                       | 4                             | dílna v CA   |
|                | 13-14:30   | rehabilitační<br>cvičení       | 4                             | dílna v CA   |
|                | 13-14:30   | skupina klientů<br>bez aktivit | 2                             | dílna v CA   |

Tabulka č. 4



| <b>úterý</b> | <b>čas</b> | <b>aktivita</b>                      | <b>Počet klientů</b> | <b>místo</b>       |
|--------------|------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|
|              | 13-14:30   | ruční práce                          | 8                    | dílna v CA         |
|              | 13-14:30   | keramika                             | 4                    | dílna v CA         |
|              | 13-14:30   | stolní tenis<br>(sportovní aktivita) | 10                   | prostor<br>jidelny |
|              | 13-14:30   | cyklistika<br>(v let. měsících)      | (6)                  | okolí              |
|              | 13-14:30   | skupina klientů<br>bez aktivit       | 12                   | dílna v CA         |

Tabulka č. 5

| <b>středa</b> | <b>čas</b> | <b>aktivita</b>                  | <b>Počet klientů</b> | <b>místo</b>                  |
|---------------|------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|
|               | 13-14:30   | atletika<br>(sportovní aktivita) | 14                   | tělocvična<br>- hřiště<br>úsp |
|               | 13-14:30   | počítače<br>vzdělávání           | 4                    | dílna v<br>CA                 |
|               | 13-14:30   | svíčkárna                        | 4                    | dílna v<br>CA                 |
|               | 13-14:30   | skupina klientů<br>bez aktivit   | 12                   | dílna v<br>CA                 |

Tabulka č.6

| <b>čtvrtek</b> | <b>čas</b> | <b>aktivita</b>                      | <b>Počet klientů</b> | <b>místo</b>              |
|----------------|------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|
|                | 13-14:30   | stolní tenis<br>(sportovní aktivita) | 10                   | prostor<br>jidelny        |
|                | 10-11:30   | posilování<br>(sportovní aktivita)   | 4                    | posilovna<br>v tělocvičně |
|                | 10-11:30   | floorbal<br>(sportovní aktivita)     | 12                   | tělocvična                |
|                | 13-14:30   | ruční práce                          | 4                    | dílna v CA                |
|                | 13-14:30   | vzdělávání                           | 4                    | dílna v CA                |
|                | 13-14:30   | skupina klientů<br>bez aktivit       | 16                   | dílna v CA                |

Tabulka č. 7

| <b>pátek</b> | <b>čas</b> | <b>aktivita</b> | <b>Počet klientů</b> | <b>místo</b> |
|--------------|------------|-----------------|----------------------|--------------|
|              | 10-11      | hudební terapie | 8                    | hudebna v CA |
|              | 8-9:30     | vzdělávání      | 6                    | dílna v CA   |
|              | 10-11:45   | videoklub       | libovolný            | dílna v CA   |

Tabulka č. 8

Do zařízení dojíždí rehabilitační pracovnice, která poskytuje klientům na základě lékařského doporučení úkony hrazené zdravotní pojišťovnou.

Každý den je také k dispozici skupina, ve které jsou klienti, kteří nemají potřebu účasti v nabízených aktivitách.

Z atletiky, která je nejnavštěvovanější, byla vybrána skupina deseti klientů, kteří navštěvují tuto aktivitu pravidelně.

### **3.3.2. Popis skupiny**

#### **Bohumil Ž.**

Věk: 45 let

Diagnóza: středně těžká mentální retardace, epilepsie

Pracuje v dílně, která se zabývá výrobou svíček. Je velmi náladový. Nedokáže udržet déle pozornost. Jeho zájmy bývají povrchní a krátkodobé. V činnosti je nesoustředěný. Stále vyžaduje kontakt s vychovatelkou, na kterou se většinou fixuje a začne si ji přivlastňovat. Je velmi společenský. Rád se zúčastňuje různých společenských akcí. Díky tomu se daří Bohumila dobře motivovat.

Často se u něj ovšem projevují sklony k agresi. Útočí pak fyzicky na lidi, které má rád a na kterých mu záleží. Po zklidnění následuje velká lítost, kdy si uvědomuje, že ublížil někomu komu nechtěl. Bývá pak dlouho plačtivý a vyžaduje stálé ujišťování, že je již vše v pořádku.

#### **Gabriel B.**

Věk: 38 let

Diagnóza: středně těžká mentální retardace

Je zaměstnán na dílně, která se zaměřuje na pletení výrobků z proutí. V práci je nesamostatný i když je velmi šikovný a zručný.

Využívá každou příležitost pro odpočinek. Má velmi rád sportovní aktivity. Často se ztotožňuje s různými známými osobnostmi z řad úspěšných sportovců a ty potom napodobuje.

**Jaroslav Š.**

Věk: 57 let

Diagnóza: Downův syndrom

Zájmy: sport (atletika, kopaná, floorbal, plavání) hudba,

Jaroslav patří mezi nejstarší klienty v zařízení. V Hodkovicích žije již 45 let. Má staršího bratra v Liberci, ke kterému jezdí na několikadenní návštěvy.

Je nadšeným sportovcem., i když to není jednoduché pro jeho silnou nadváhu. Aktivně se zapojuje do většiny odpoledních aktivit. Je muzikální, hraje na foukací harmoniku v hudební skupině Bugrbend, která je sestavena z klientů Domova. Dokáže zahrát i jednodušší melodie na elektronické varhany. Nestydí se vystupovat před publikem, ba naopak je velmi rád, má-li pozornost lidí kolem sebe. Pravidelně chodí hrát kopanou a často radí, jak mají ostatní spoluhráči hrát. Sám se do hry zapojuje již méně, protože je velmi pohodlný. Každý den si opisuje poznámky z novin o tom, jak které fotbalové družstvo uspělo v utkání. Většinou každý pátek hodnotí psanou formou uplynulý týden a několikrát poslal stížnost i prezidentovi. Jaroslav má velmi veselou povahu a spíše se snaží rozesmát lidi kolem sebe. Podrážděně se chová jen pokud je nucen do něčeho fyzicky náročného a pokud již nemá papíry na své poznámky.

**Jiří S.**

Věk: 51 let

Diagnóza: Downův syndrom

Zájmy: sport (atletika, floorbal, kopaná, plavání, stolní tenis) pletení košíků

Pracuje v dílně, kde se učí vyrábět proutěné košíky. V tomto roce se přihlásila jeho setra, která projevila zájem o navázání kontaktu se svým bratrem. Dozvěděla se o jeho existenci až v dospělém věku. Jiří je tímto zájmem velmi nadšen a vše co dělá a činí, jak on sám tvrdí, pro radost své sestry.

Nové činnosti se učí velmi pomalu. Je zapotřebí stálého opakování již naučených dovedností, aby nedošlo k jejich zapomenutí.

Velmi rád se zapojuje do sportovních aktivit. V kolektivu je velmi oblíben pro svoji veselou povahu.

**Josef F.**

Věk: 46 let.

Diagnóza: Downův syndrom

Zájmy: Hudba, sport (atletika, floorbal, kopaná, stolní tenis)

Žije se svou maminkou v malém domku v Hodkovicích. Nebydlí tedy jako ostatní na Domově, ale dochází každé ráno do Centra aktivity. Navštěvuje toto zařízení již několik let a je velice spokojený. Může se sám volně pohybovat v obci a to také rád využívá na krátké procházky se svou kamarádkou Martou S.

Je velice aktivní a zvědavý. Nejraději by se zapojil do všech kroužků. Zajímá se o hudbu, historii a zeměpis. Dokáže dobře číst, a tak si stále doplňuje informace. Občas mívá velice intenzivní smutné nálady. Těžce prožívá neshody mezi ostatními klienty. Je přátelský, ale často si vybírá dominantnější přátele a ty potom napodobuje. Je snadno ovlivnitelný.

**Marie N.**

Věk: 42 let

Diagnóza: středně těžká mentální retardace, epilepsie

Zájmy: ruční práce, sport (atletika, plavání, stolní tenis)

Marie nejdříve dojížděla každý den ze svého domova do Centra denních služeb, ale před třemi lety se nastěhovala do Hodkovic nad Mohelkou natrvalo. Je zde spokojená a je ráda, že má velké množství nových kamarádů. Pracuje v dílně, která je zaměřena na výrobu svíček. Při pracovní terapii je velmi pracovitá. Pokud dodělá určitou činnost, tak hledá další, ve které může pokračovat. Nové činnosti se učí pomalu, ale je pak spokojená, že umí zase něco nového. Ze zájmových činností má nejraději sport, ruční práce a vzdělávání.

**Marta S.**

Věk: 29 let

Diagnóza: středně těžká mentální retardace

Zájmy: hudba, zpěv, ruční práce, sport

Od narození žije v různých zařízeních pro lidi s mentálním postižením. Po dosažení plnoletosti byla přestěhována do ústavu sociální péče v Hodkovicích nad Mohelkou. Nikdy nepoznala své rodiče a ani jiné příbuzné. Má pohybové problémy a špatně ohýbá pravou nohu. V souvislosti s tímto pohybovým omezením navštěvovala rehabilitační cvičení.

Před třemi lety projevila zájem o samostatné vycházky. Začalo se tedy s nácvikem a v současné době se pohybuje po obci samostatně a může si tedy sama zařídit potřebné záležitosti a obstarat si drobné nákupy.

Většinou ji doprovázejí její přátelé, nebo klienti, kteří mají také povolen samostatný pohyb po obci.

V kolektivu se projevuje dominantně. Je rázná, rozhodná a pracovitá. Dokáže svým kamarádům pomoci a poradit. Je na ní dobré spolehnoutí.

**Miroslav S.**

Věk: 38 let

Diagnóza: lehká mentální retardace

Zájmy: Sport (atletika, stolní tenis)

Žije v tomto zařízení již od roku 1969. V nedalekém Liberci bydlí jeho matka, kterou každý víkend navštěvuje. V současné době zkouší pracovní uplatnění u firmy, která nabízí rychlé občerstvení.

Mezi jeho oblíbené záliby patří sport. Je velmi dobře pohybově nadaný. Ví, že ve sportu vyniká nad ostatními kamarády, a proto má rád sporty výkonové. Neumí se příliš zapojovat do kolektivních sportů. V zaměstnání je pracovitý a aktivní. Není však příliš trpělivý a pokud narazí na činnost, která vyžaduje dlouhodobější nácvik, je vznětlivý.

**Petr M.**

Věk: 53 let

Diagnóza: Středně těžká mentální retardace

Zájmy: sport (atletika, kopaná), hudba

Jeho rodiče bydlí u Prahy a tak nebývají návštěvy tak časté. Odjíždí domů na měsíční pobyty dvakrát do roka. Vždy se velmi těší, hlavně na maminku.

Jeho nálady se rychle střídají. Dokáže být veselým a milým společníkem, který rád pomáhá. Během chvilky, ale dokáže všechny své kamarády urazit svým hrubým a sprostým chováním. Potřebuje být stále vedle vychovatelky a mít její pozornost. Provokuje ostatní klienty. Nedokáže samostatně pracovat.

Stále potřebuje slovní pobídky, když mu nejde věc hned napoprvé, je nespokojen a odchází

**Vendula V.**

Věk: 38 let.

Diagnóza: lehká mentální retardace

Zájmy: ruční práce, atletika, turistika, keramika

V ústavu sociální péče žije tři roky. Dříve bydlela se svými rodiči v nedalekém Českém Dubu a pravidelně ráno dojížděla do Centra aktivity. Po odpoledních aktivitách jela zase zpět. Je samostatná a ráda by do budoucna bydlela v chráněném bydlení.

Je společenská a má velice ráda výlety do Liberce, nebo do jiných měst. Sama nabízí svou pomoc méně šikovným kamarádům. V kolektivu skupiny se chová nenápadně, v nepřítomnosti vychovatelky má tendenci nařizovat ostatním co mají dělat. Ráda se zapojuje do sportovních aktivit. Při vzdělávání se dokáže pozorně a intenzivně soustředit. Většinou jí práce trvá déle než ostatním, několikrát si kontroluje správnost výsledku. Je velmi opatrná. Bojí se udělat chybu, kterou by už nemohla opravit.

### 3.4. Průběh průzkumu

Každý týden probíhá v prostorách tělocvičny, nebo v areálu zařízení trénink atletiky. Stálou skupinu tvoří deset výše popsanych klientů, někdy se ke kolektivu přidají i dobrovolníci, kteří si chtějí tuto aktivitu vyzkoušet, ale nedocházejí pravidelně. Jejich účast se odvíjí od momentální nálady.

Sportovní aktivita má následující průběh:

**I. úvodní část (5-10 minut)**

- nástup (pozdravení se s klienty, seznámení s obsahem tréninku)
- rozcvičení

**II. hlavní část (30-40 minut)**

- trénování hodů, skoku, běhu...
- „opičí“ dráha, přelézání laviček, podlézání laťky, překračování překážek...
- hry (přehazovaná, házení do basketbalového koše....)

**III. závěrečná část (5-10 minut)**

- uklidnění
- zhodnocení průběhu hodiny

Pro výzkum byly použity dvě sportovní disciplíny:

- skok do dálky
- hod kriketovým míčkem

Po dobu šesti měsíců jsem zaznamenávala zjištěná data u každého sportovce. Skok z místa a hod míčkem byl vybrán proto, že patří mezi disciplíny, které jsou velmi často součástí atletických závodů pro sportovce s mentálním postižením. Mezi hlavní organizátory těchto závodů patří České hnutí speciálních olympiád, ve kterém je skupina zaregistrována. Možnost reprezentace v těchto závodech posloužila jako dobrá motivace pro trénink vybraných disciplín.

Předmětem pozorování byl vliv na :

- **zlepšení fyzické kondice** (vliv na motoriku, výdrž při sportu, pohyblivost a plynulost pohybu)
- **zvýšení motivace pro pohyb** (zda vznikne u klienta spontánní potřeba pohybu)
- **sociální vazby ve skupině** (chování mezi ostatními ve skupině, soutěživost, rivalita)

Pro vyhodnocení motorické schopnosti byla vypracována tato hodnotící stupnice:

- samostatný ( samostatná)
- zvládá se slovní náповědou
- zvládá s fyzickou pomocí
- nezvládá

Ke každému vyhodnocení bylo také zaznamenáno datum tréninku, dosažený výsledek v dané disciplíně a slovní hodnocení průběhu.

### **3.4.1. Skok z místa**

Pravidelné trénování skoku do dálky z místa začalo 23. května 2007. Tuto disciplínu je možné trénovat jen v letních měsících, protože je k dispozici pouze pískové doskočiště, které je v areálu zahrady.

Před každým tréninkem skoku do dálky byly cviky zaměřené na zahřátí svalů a jejich protažení. Pokaždé byla připomenuty pravidla a podmínky správného skoku. Také bylo řečeno, v jakých případech se pokus neuznává.

Nejdříve byl při skoku kladen důraz na správný odraz. Důležité bylo naučit sportovce vnímat čáru, od které se odráželi při skoku. Sportovci byli poučeni o tom, že při doskoku se měří místo posledního dotyku (tzn. Pokud klient skočí, ale opře se rukou za zády, bude mu změřena vzdálenost od čáry k ruce).

Každý měl tři pokusy a ten nejlepší byl zaznamenán. Naměřené hodnoty jsou zapsané v metrech.



### I. trénink skoku

| <b>23.5.2007</b> | I. pokus                          | II.pokus                          | III. pokus                        |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Bohumil Ž.       | 0,05m nezvládá                    | nezvládá                          | nezvládá                          |
| Gabriel B.       | 0,80m - zvládá se slov. pobídkami | 0,75m samostatný                  | 0,72m samostatný                  |
| Jaroslav Š.      | 0,45m - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,42m - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,35m - zvládá se slov. pobídkami |
| Jiří S.          | 1,54m - zvládá se slov. pobídkami | 1,42m - zvládá se slov. pobídkami | 1,48m samostatný                  |
| Josef F.         | 0,70m - zvládá se slov. pobídkami | 0,65m - zvládá se slov. pobídkami | 0,67m samostatný                  |
| Marie N.         | 0,39m - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,54m - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,38m - zvládá se slov. pobídkami |
| Marta S.         | nezvládá                          | 0,30 m - zvládá s fyzic. pomocí   | 0,38 m - zvládá s fyzic. pomocí   |
| Miroslav S.      | 1,55 m samostatný                 | 1,60m samostatný                  | 1,62 m samostatný                 |
| Petr M.          | nezvládá                          | 0,15 m - zvládá s fyzic. pomocí   | 0,23m - zvládá s fyzic. pomocí    |
| Vendula H.       | nezvládá                          | 0,18 m - zvládá s fyzic. pomocí   | 0,15 m - zvládá s fyzic. pomocí   |

Tabulka č. 9

### II.trénink skoku

| <b>13.6.2007</b> | I. pokus                         | II.pokus                         | III.pokus                        |
|------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Bohumil Ž.       | 0,10m – nezvládá                 | 0,05 – nezvládá                  | nezvládá                         |
| Gabriel B.       | 0,75m samostatný                 | 0,65 samostatný                  | 0,50 samostatný                  |
| Jaroslav Š.      | 0,40 – zvládá se slov. pobídkami | 0,45 – zvládá se slov. pobídkami | 0,46 – zvládá se slov. pobídkami |
| Jiří S.          | 1,52 samostatný                  | 1,48 samostatný                  | 1,55 samostatný                  |
| Josef F.         | 0,83 – zvládá se slov. pobídkami | 0,73 - samostatný                | 0,67 samostatný                  |
| Marie N.         | 0,55 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,42 – zvládá se slov. pobídkami | 0,45 – zvládá se slov. pobídkami |
| Marta S.         | 0,25 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,35 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,32 – zvládá s fyzic. pomocí    |
| Miroslav S.      | 1,56 – samostatný                | 1,54 – samostatný                | 1,66 – samostatný                |
| Petr M.          | 0,36 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,42 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,38 – zvládá s fyzic. pomocí    |
| Vendula H.       | 0,19 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,18 – zvládá s fyzic. pomocí    | 0,22 – zvládá se slov. pobídkami |

Tabulka č. 10

### III.trénink skoku

| 11.7.2007   | I. pokus                        | II.pokus                        | III.pokus                       |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Bohumil Ž.  | 0,12m - nezvládá                | 0,09 - nezvládá                 | 0,15 - nezvládá                 |
| Gabriel B.  | 0,52- zvládá se slov. pobídkami | 0,56- samostatný                | 0,60- samostatný                |
| Jaroslav Š. | 0,44 - zvládá s fyzic. pomocí   | 0,42- zvládá se slov. pobídkami | 0,50- zvládá se slov. pobídkami |
| Jiří S.     | 1,50 - samostatný               | 1,23 - samostatný               | 1,29 - samostatný               |
| Josef F.    | 0,85- zvládá se slov. pobídkami | 0,92- zvládá se slov. pobídkami | 0,88 - samostatný               |
| Marie N.    | 0,46- zvládá s fyzic. pomocí    | 0,45- zvládá se slov. pobídkami | 0,60- samostatný                |
| Marta S.    | 0,35- zvládá s fyzic. pomocí    | 0,40- zvládá s fyzic. pomocí    | 0,28- zvládá s fyzic. pomocí    |
| Miroslav S. | 1,68 samostatný                 | 1,50 samostatný                 | 1,64 samostatný                 |
| Petr M.     | 0,15- nezvládá                  | 0,20- nezvládá                  | 0,23- nezvládá                  |
| Vendula H.  | 0,20- nezvládá                  | 0,24- zvládá s fyzic. pomocí    | 0,25- zvládá s fyzic. pomocí    |

Tabulka č. 11

### IV. trénink skoku

| 8.8. 2007   | I. pokus                        | II.pokus                         | III.pokus                        |
|-------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Bohumil Ž.  | 0,15 - zvládá s fyzic. pomocí   | 0,16 - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,13 - zvládá s fyzic. pomocí    |
| Gabriel B.  | 0,56 - samostatný               | 0,75 - samostatný                | 0,68 - samostatný                |
| Jaroslav Š. | 0,50 -zvládá se slov. pobídkami | 0,53 - samostatný                | 0,52 - samostatný                |
| Jiří S.     | 1,53 - samostatný               | 1,55 - samostatný                | 1,47 - samostatný                |
| Josef F.    | 1,1 - samostatný                | 1,15 - samostatný                | 1,05 - samostatný                |
| Marie N.    | 0,52 - zvládá s fyzickou pomocí | 0,48 - zvládá se slov. pobídkami | 0,68- zvládá se slov. pobídkami  |
| Marta S.    | 0,42 - zvládá s fyzic. pomocí   | 0,46 - zvládá se slov. pobídkami | 0,51 - zvládá se slov. pobídkami |
| Miroslav S. | 1,72 - samostatný               | 1,75 - samostatný                | 0,68 - samostatný                |
| Petr M.     | 0,25 - nezvládá                 | 0,20 - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,28 - zvládá s fyzic. pomocí    |
| Vendula H.  | 0,22 - nezvládá                 | 0,34 - zvládá s fyzic. pomocí    | 0,37- zvládá se slov. pobídkami  |

Tabulka č. 12

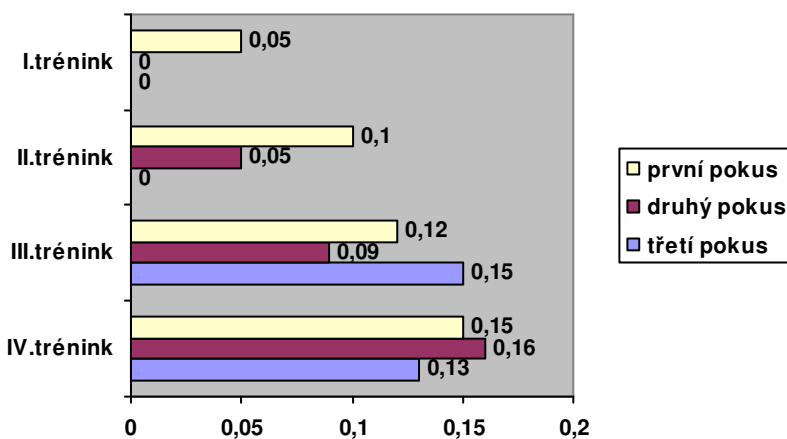
## Vyhodnocení průběhu :

### Bohumil Ž.

Při trénování skoku z místa se Bohumil zapojoval do cvičení málo. Raději stál a pozoroval ostatní. Na slovní pobídky, aby cviky dělal pečlivěji, reagoval letargickou odpovědí. Nikdy však jeho chování nebylo spojené s agresivitou ani slovní hrubostí.

Při skoku se neuměl správně odrazit. Nebyl schopen zapojit dynamiku a švih do skoku ani přes použité pomůcky (položený provaz na písku, prkno...). Po ukázce skoku, která ho měla navést k lepšímu provedení disciplíny, zůstal pouze u náznaku. Určité zlepšení nastalo v momentě, kdy skákal společně s vychovatelkou, která ho držela za ruku. Byl pak velmi rád a celý trénink bral jako veselou zábavu. Netrápilo ho, že v porovnání s ostatními klienty nedosahuje takových výsledků jako ostatní. Byl rád, že je v kolektivu a cítí se jako součást určité skupiny.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Bohumila Ž.**



Graf č.3

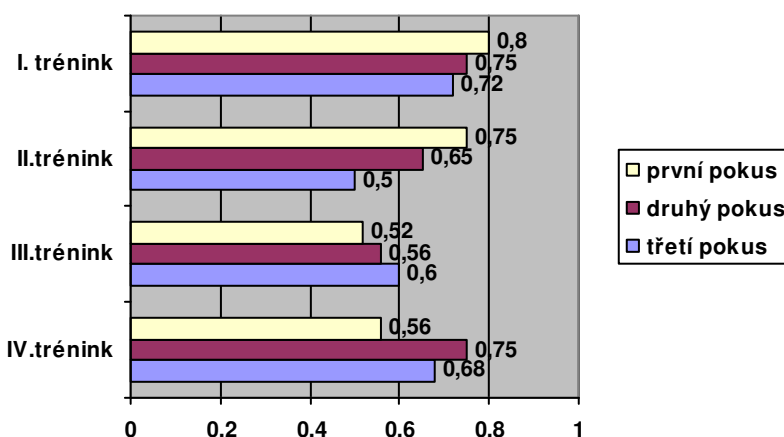
Tento graf přehledně znázorňuje průběh a vývoj v Bohumilově výkonu. Dosažené vzdálenosti nejsou příliš vysoké, ale je zde patrný posun ke kvalitnějšímu zvládnutí disciplíny. Tyto hodnoty by nemohly být zlepšené, pokud by nedošlo k lepšímu zvládnutí pohybu skoku.

Po motorické stránce nastalo zlepšení a díky pravidelnému cvičení dochází k blahodárnému vlivu na fyzický stav. Důležitou roli zde hrál individuální přístup vychovatelky. Bohumil tím získal potřebnou motivaci.

### **Gabriel B.**

Už od začátku sportování byl v dobré náladě. Věděl, že v této disciplíně je mezi skupinou klientů, kteří dosahují dobrých výsledků. Nepotřeboval žádné podpory a také sám radil ostatním, jak se správně připravit a jak dobře zvládnout techniku. Gabriel často během dne bývá unaven a nechce spolupracovat, zvláště pokud se jedná o nějakou fyzickou výpomoc. Má často tendence „utíkat se“ k nemocem. Stěžuje si, že mu není dobře a že se cítí oslaben. Avšak v průběhu tréninku atletiky si ani jednou nepostěžoval na nějaké fyzické či zdravotní problémy.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Gabriela B.**



Graf č.4

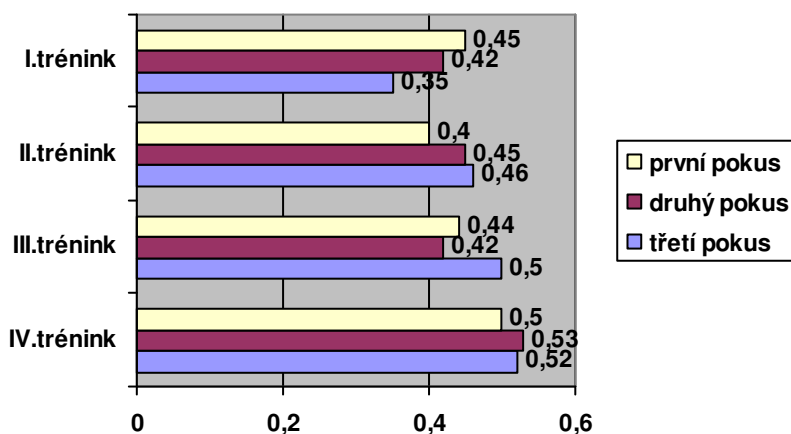
Jednotlivé hodnoty jsou bez výraznějšího posunu. Během třetího tréninku se Gabriel příliš nezapojoval a odrazilo se to i na jeho výkonnostním projevu. To dokazuje, že i psychický stav má ať už negativní, či pozitivní vliv na fyzickou zdatnost a kondici.

Gabriel má velmi dobré motorické schopnosti. Dokáže bez problémů opakovat to, co vidí před sebou. Spíše je problém v jeho motivaci. Dokáže dobře zvládnout navázání pohybu a jeho plynulost.

### Jaroslav Š.

Opomíjel rozcvičky a bylo obtížné ho motivovat k jednotlivým pohybovým průpravám. Soustředil se pouze na skok jako takový. Skákal soustředěně, a i když nedosahoval takových výkonů, měl z této disciplíny velké potěšení.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Jaroslava Š.**



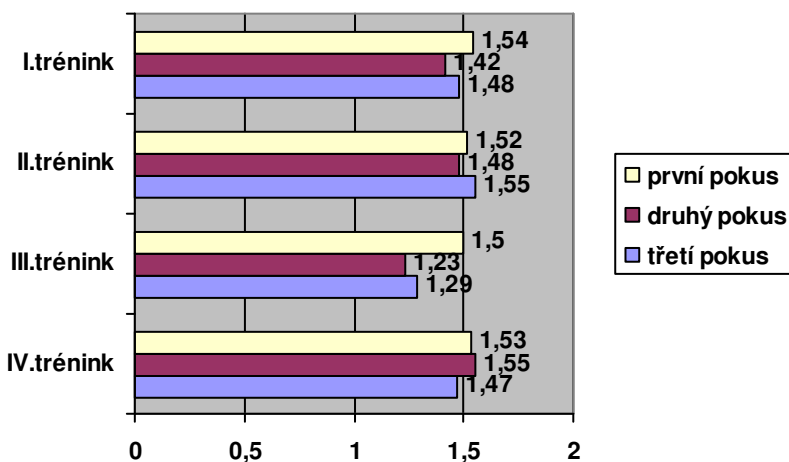
Graf č. 5

Tento graf ukazuje určité zlepšení v naměřených hodnotách. Jaroslav dosáhl zlepšení svých výkonů hlavně v oblasti samostatnosti. Nejdříve potřeboval fyzickou podporu ve zvládnání skoku, ale časem se zlepšil natolik, že již nebylo třeba pomáhat a skok zvládl samostatně. Z počátku bylo nutné intenzivní opakování pravidel, protože Jaroslav si je měnil podle svých potřeb.

### Jiří S.

Od začátku přistupoval k cvikům velmi zodpovědně. Soustředil se na jednotlivé kroky v přípravě a snažil se je plnit. Techniku zvládl od samého začátku dobře a zaměřil se na zlepšování výkonu. Byl si vědom toho, že je v porovnání s ostatními sportovci dobrý a měl z toho radost.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Jiřího s.**



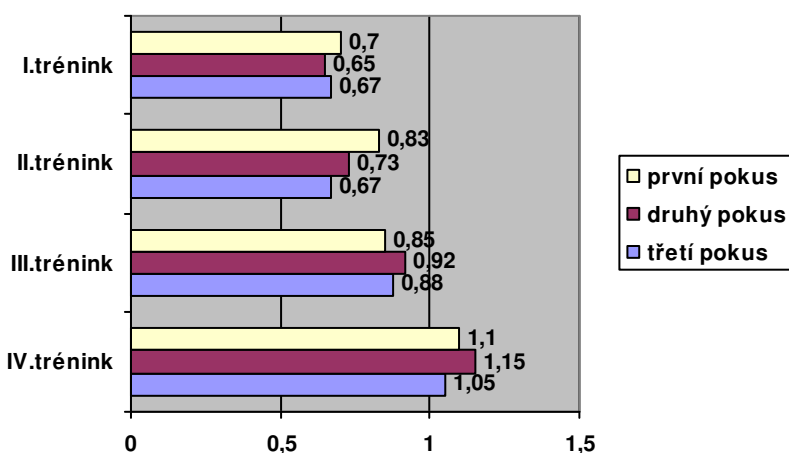
Graf č. 6

Dosažené výsledky byly výborné a nedocházelo k výrazným změnám. Při pozorování techniky skoku bylo patrné, že Jiří zapojuje celé tělo k výkonu a snaží se zlepšit. Slovní podporu potřeboval pouze ze začátku, aby respektoval určitá pravidla. Později byl již samostatný.

### **Josef F.**

Na každý trénink se svědomitě připravoval. Ještě než začala rozcvička snažil se sám připravit pro následující sport .

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Josefa F.**



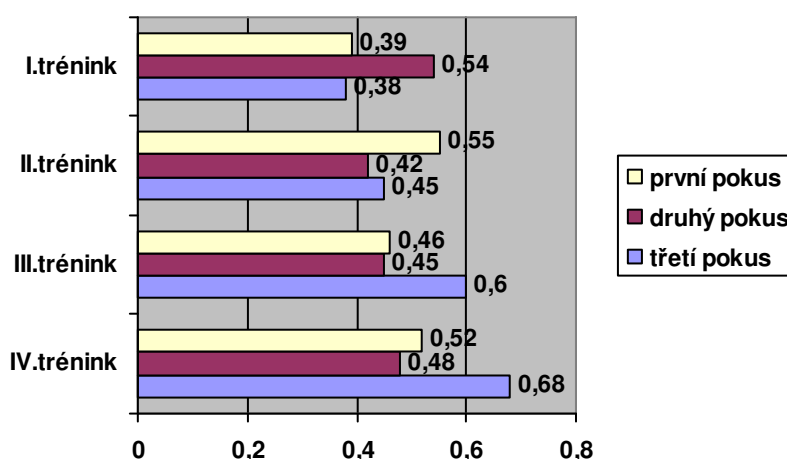
Graf č. 7

Na grafu je patrné pozvolné zlepšování. Pepa patřil mezi pečlivé sportovce a chodil trénovat sám. Na jeho výsledcích to bylo znát. Z počátku bylo zapotřebí pokaždé upozornit a poradit při technickém zvládnutí skoku, ale později to již nebylo zapotřebí. Postupným trénováním se jeho technika zlepšovala, až mohl konkurovat ostatním sportovcům.

### **Marie N.**

Marie má velký problém s pohybem pro svoji nadváhu. Velmi ji proto motivovalo, že může pravidelným pohybem snížit svou hmotnost a stát se tak více pohyblivější. Každý týden se těšila na trénink a sama se také rozhodla pravidelně večer před spaním cvičit. Byla jsem velmi ráda, že se takto motivovala k zlepšení svých fyzických schopností. Disciplínu skoku zvládala dobře a byla ráda, že může být v kolektivu sportovců a její výsledky jsou srovnatelné s ostatními.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Marie N.**



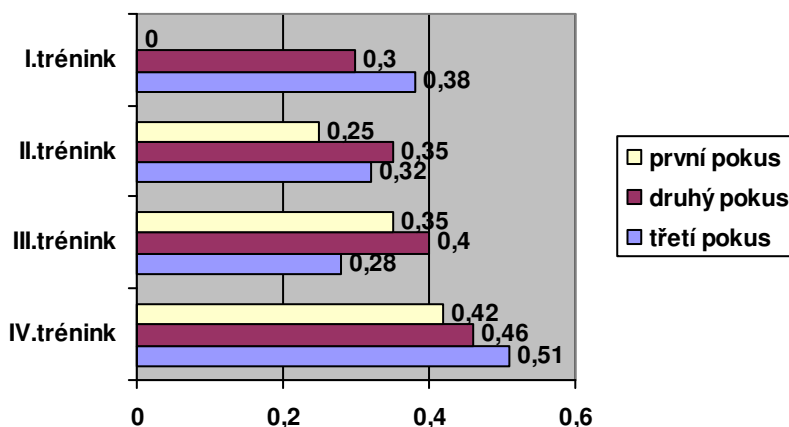
Graf č. 8

Zde je patrné, že jednotlivé výsledky byly poměrně stejné, občas se podařil „dobrý“ skok a někdy se také „nezadařilo“. Marie ráda využívala kontaktu s vychovatelkou. Byla pak klidnější. Stále se ujišťovala, zda je šikovná a kolik „skočila“. Nejdříve potřebovala podpory více, ale časem si zvykla na samostatnost a skok pak zvládala dobře.

### Marta S.

Marta měla od malička problémy s pohyblivostí, ale nechce si připustit, že by měla být v něčem omezena. Je velmi vytrvalá, bojovná a nevzdává se. Na každý trénink se těšila a během celého cvičení byla aktivní.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Marty S.**



Graf č. 9

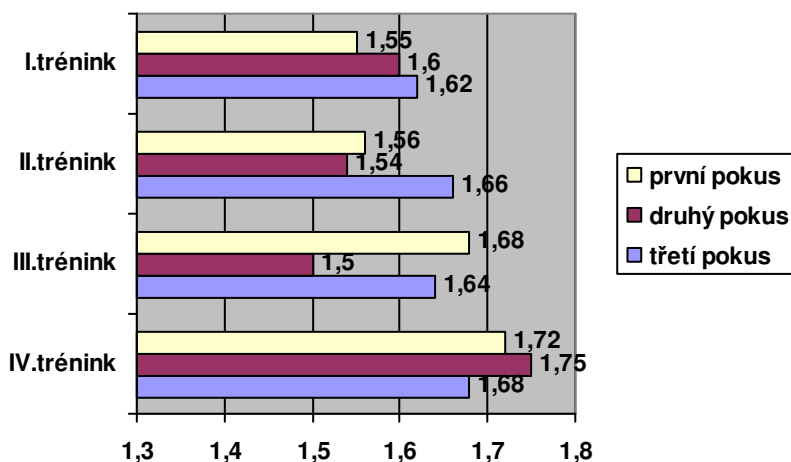
Tento graf ukazuje největší výkyvy v oblasti dosažených výsledků. Marta potřebovala stále hodně pomáhat s provedením disciplíny. První pokus nevyšel, ale pak to již zvládla za asistence vychovatelky. Přesto zde proběhl jeden z největších posunů v oblasti zvládání sportovní techniky, zlepšení v oblasti motoriky a porozumění slovním pobídkám.

### Miroslav S.

Miroslav je sportovně založený typ. Dokáže si velmi dobře a rychle osvojit určitá pravidla. Dokáže po předchozím nácviku již dobře reprodukovat předcházející činnost. Pro zvládání a pochopení činnosti potřebuje jen ukázkou a pak jen několik slovních upozornění, např. na co se soustředit, čemu se vyvarovat atd.



**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Miroslava S.**



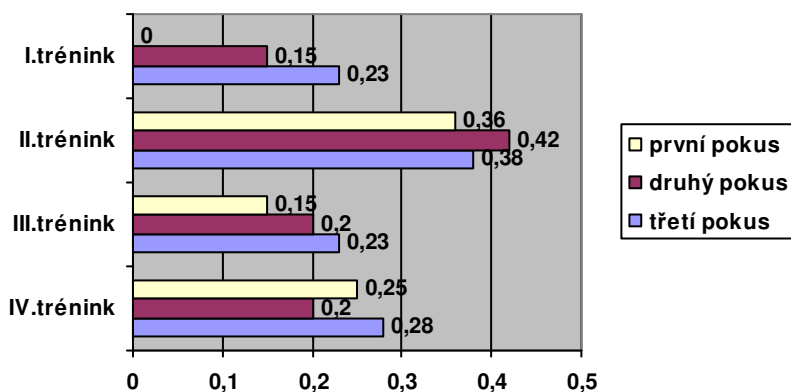
Graf č. 10

Z těchto naměřených hodnot je patrné, že Miroslav patřil mezi nejzdatnější a nejvýkonnější sportovce ve skupině. Již z dřívějšíka byl schopen tuto disciplínu zvládat a tak jen pokračoval v tréninku. Někdy byl ovšem problém s tím, že se více soustředil na pozornost okolí a pak mu scházela potřebná koncentrace.

### **Petr M.**

Petr je sportovec, kterého je hodně ovlivňován momentální náladou a dalšími vlivy. Jeho pohyblivost je obtížná, špatně vidí, potřebuje stále někoho, kdo mu pomáhá s orientací u odrazové čáry a u doskočiště.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Petra M.**



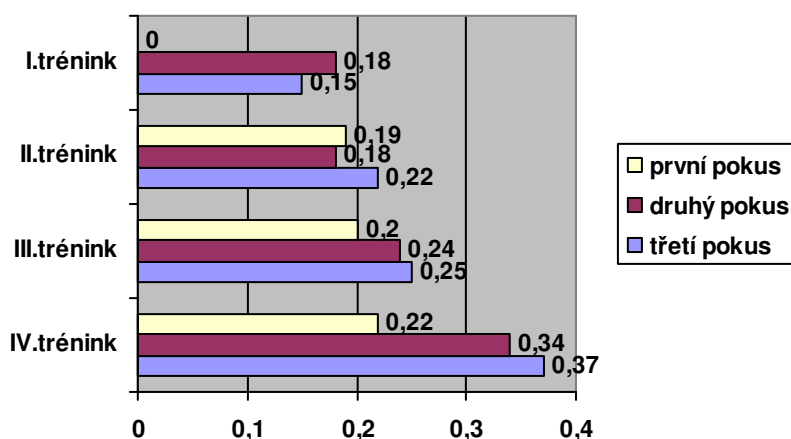
Graf č. 11

Na těchto výsledcích je patrné, jak záleží na momentální situaci. Petr má ztíženou orientaci v prostoru a pohyblivost vlivem silných léků, které bere třikrát denně. Nicméně byl velmi rád zapojen do tohoto cvičení a využíval pomoci vychovatelky. Má rád pozornost a také je spokojený, pokud mu je věnována individuální podpora. Jeho motorické schopnosti nejsou příliš dobré a není jasné, zda je to vlivem dlouhodobého užívání silných léků, či zda se jedná o vrozený jev.

### **Vendula H.**

Od začátku přistupovala k cvikům a k přípravě na trénování disciplín pozitivně. Snažila se cvičit pečlivě.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při skoku z místa u Venduly H.**



Graf č.12

Ze začátku byla ustrašená a první pokusy příliš nepodařily. S přibývajícím opakováním si ale začala být jistá v pohybu a bylo patrné její zlepšení. Z průběhu posledního tréninku byla velmi radostná a chlubila se ostatním kamarádům svou šikovností. Její motorické schopnosti jsou dobré, ale často se svou vnitřní nejistotou tak zpochybní, že nedokáže splnit určité činnosti. Častým trénováním se ale daří tyto pochybnosti odstranit jako v případě skoku z místa. Z grafu je patrné, jak se s přibývajícím trénováním zlepšovaly její schopnosti.

### 3.4.2. Hod kriketovým míčkem

Trénink při hodu kriketovým míčkem probíhal z místa bez rozeběhu. Nejdříve se trénovalo přes natažené lano, aby dokázali hodit míček do výšky. Pokud technika hodu nedělala problém, tak sportovci házeli již samostatně bez pomůcek. Před každým pokusem a s každým sportovcem byl prováděn individuální nácvik náprahu. Každý měl tři pokusy a nejdelší se uznával.

#### I. trénink

| 6.6.2007    | I. pokus                          | II.pokus                          | III.pokus                         |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Bohumil Ž.  | 6,30 - zvládá s fyzic. pomocí     | 5,40 - zvládá s fyzic. pomocí     | 5,58 - zvládá s fyzic. pomocí     |
| Gabriel B.  | 19,40 - samostatný                | 18,50 - samostatný                | 20,20 - samostatný                |
| Jaroslav Š. | 11,40 - zvládá s fyzic. pomocí    | 12,10 - zvládá se slov. pobídkami | 12,72 - zvládá se slov. pobídkami |
| Jiří S.     | 31,65 - zvládá se slov. pobídkami | 26,40 - samostatný                | 25,50 - samostatný                |
| Josef F.    | 17,29 - zvládá se slov. pobídkami | 17,17 - samostatný                | 15,80 - samostatný                |
| Marie N.    | 8,00 - zvládá s fyzic. pomocí     | 7,70 - zvládá se slov. pobídkami  | 7,24 - zvládá se slov. pobídkami  |
| Marta S.    | 4,42 - zvládá se slov. pobídkami  | 5,57 - zvládá se slov. pobídkami  | 8,40 - zvládá se slov. pobídkami  |
| Miroslav S. | 34,90 - samostatný                | 39,85 - samostatný                | 36,73 - samostatný                |
| Petr M.     | 6,30 - zvládá s fyzic. pomocí     | 16,10 - zvládá s fyzic. pomocí    | 11,73 - zvládá s fyzic. pomocí    |
| Vendula H.  | 7,22 - zvládá se slov. pobídkami  | 7,90 - samostatný                 | 6,10 - samostatný                 |

Tabulka č. 13

## II. trénink hodů kriketovým míčkem

| 25.7.2007   | I. pokus                          | II.pokus                         | III.pokus                        |
|-------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Bohumil Ž.  | 6,24 - zvládá s fyzic. pomocí     | 5,10 - zvládá s fyzic. pomocí    | 5,60 - zvládá se slov. pobídkami |
| Gabriel B.  | 27,00 - samostatný                | 28,45 - samostatný               | 27,10 - samostatný               |
| Jaroslav Š. | 11,30 - zvládá se slov. pobídkami | 12,45 - samostatný               | 13,10 - samostatný               |
| Jiří S.     | 21,45 - samostatný                | 20,15 - samostatný               | 16,25 - samostatný               |
| Josef F.    | 17,71 - samostatný                | 15,45 - samostatný               | 16,30 - samostatný               |
| Marie N.    | 7,50 - zvládá se slov. pobídkami  | 8,30 - samostatný                | 8,15 - samostatný                |
| Marta S.    | 5,24 – zvl. se slov. pob.         | 6,90 - samostatný                | 6,10 - samostatný                |
| Miroslav S. | 38,45 - samostatný                | 36,10 - samostatný               | 34,52 - samostatný               |
| Petr M.     | 5,20 - zvládá se slov. pobídkami  | 5,10 - zvládá se slov. pobídkami | 5,46 - zvládá se slov. pobídkami |
| Vendula H.  | 7,27 - samostatný                 | 6,75 - samostatný                | 7,08 - samostatný                |

Tabulka č. 14

## III. trénink hodů kriketovým míčkem

| 15.8.2007   | I. pokus                         | II.pokus                    | III.pokus                       |
|-------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Bohumil Ž.  | 6,15–zvl. se slov. pob.          | 6,27-zvl. se slov. pob.     | 5,10 - samostatný               |
| Gabriel B.  | 24,15 - samostatný               | 25,76 - samostatný          | 24,43 - samostatný              |
| Jaroslav Š. | 12,88–zvl. se slov. pob.         | 13,73 - samostatný          | 16,25 - samostatný              |
| Jiří S.     | 21,27 - samostatný               | 20,78 - samostatný          | 20,46 - samostatný              |
| Josef F.    | 16,25 - samostatný               | 17,37 - samostatný          | 16,88 - samostatný              |
| Marie N.    | 7,68-zvl. se slov. pob.          | 7,21 – samostatný           | 4,21 – samostatný               |
| Marta S.    | 5,22 – zvládá se slov. pobídkami | 5,26 – samostatný           | 7,40 – samostatný               |
| Miroslav S. | 35,26 – samostatný               | 36,34 – samostatný          | 35,70 – samostatný              |
| Petr M.     | 6,45 zvládá s fyzic. Pomocí      | 7,62 zvládá s fyzic. Pomocí | 7,22- zvládá se slov. pobídkami |
| Vendula H.  | 7,15- samostatný                 | 7,43- samostatný            | 7,26- samostatný                |

Tabulka č. 15

#### IV. trénink hodu kriketovým míčkem

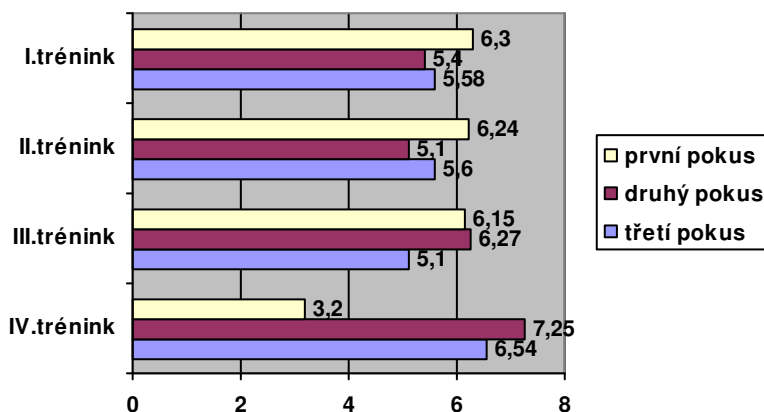
| 12.9.2007   | I. pokus              | II.pokus                | III.pokus          |
|-------------|-----------------------|-------------------------|--------------------|
| Bohumil Ž.  | 3,20-zvládá s fyz. p. | 7,25-zvl. Se slov. pob. | 6,54 – samostatný  |
| Gabriel B.  | 18,20 – samostatný    | 17,25 – samostatný      | 17,68 – samostatný |
| Jaroslav Š. | 15,23 – samostatný    | 14,80 – samostatný      | 16,20 – samostatný |
| Jiří S.     | 18,20 – samostatný    | 18,95 – samostatný      | 22,43 – samostatný |
| Josef F.    | 17,24 – samostatný    | 15,80 – samostatný      | 15,68 – samostatný |
| Marie N.    | 6,45 – samostatný     | 6,87 – samostatný       | 9,10 – samostatný  |
| Marta S.    | 6,50 – samostatný     | 6,32 – samostatný       | 6,97 – samostatný  |
| Miroslav S. | 38,20 – samostatný    | 36,54 – samostatný      | 36,95 – samostatný |
| Petr M.     | 4,26 – zvládá s f. p. | 6,78-zvl. Se slov. pob. | 6,30 – samostatný  |
| Vendula H.  | 6,87 – samostatný     | 6,95 – samostatný       | 7,36 – samostatný  |

Tabulka č.16

#### Bohumil Ž.

Při hodu kriketovým míčkem využil možnosti házet z místa a vždy čekal na pokyny trenéra. Jeho nejlepší výkon je 7,25 m. Bohumil často při hodu nedokázal pustit míček, takže nebyl příliš schopen provést správně technicky tuto disciplínu. Nejdříve se při tréninku využívalo napnuté lano a Bohumil ho musel přehodit, aby tak vznikl v hodu oblouk a míček letěl co nejdále. Po sundání lana ale nebyl schopen nacvičený hod opakovat a míček letěl přímo k zemi. Přesto nejdříve začínal s asistencí vychovatelky a poslední trénink již házel samostatně.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu**

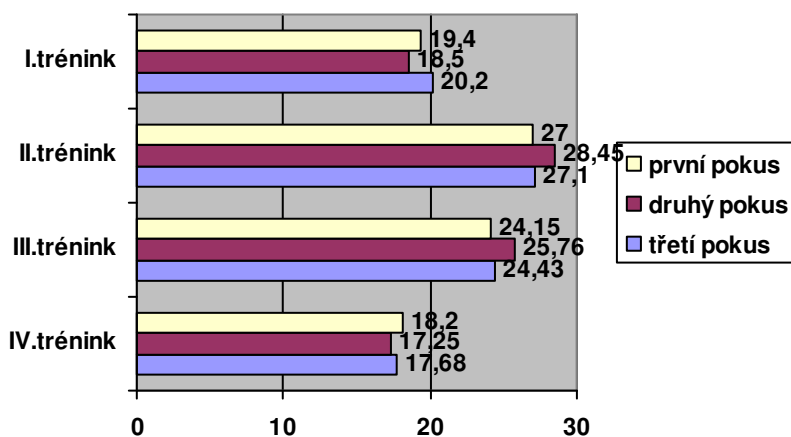


Graf č. 13

### Gabriel B.

Gabriel byl od samého začátku samostatný. Dokázal dobře zvládnout techniku hodu a ve volném čase se věnoval i hodu s rozběhem. Ten činil ostatním klientům problémy a netrénovali jsme ho.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu**



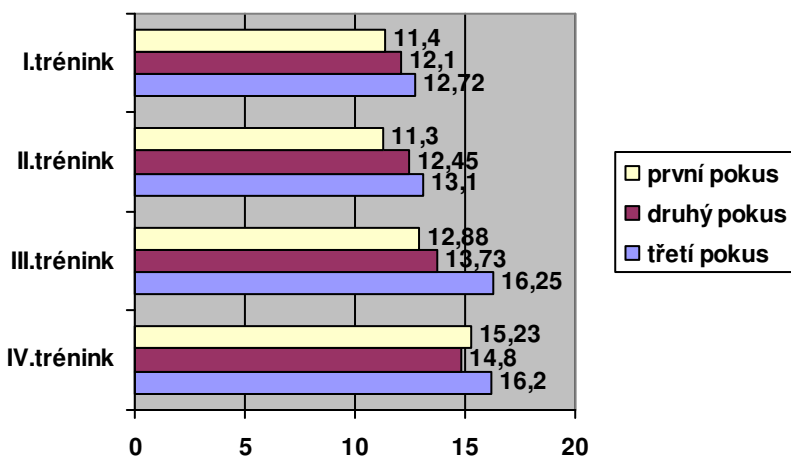
Graf č. 14

Opět se ale potvrdilo, jak moc záleží na Gabrielově náladě. To je patrné ze čtvrtého tréninku. Jeho výkony i technika je dobrá, ale největší význam má pro jeho výsledky vhodná motivace.

### Jaroslav Š.

Jaroslavovi se tato disciplína líbila a sám měl potřebu tréninku i v jiných dnech.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu**



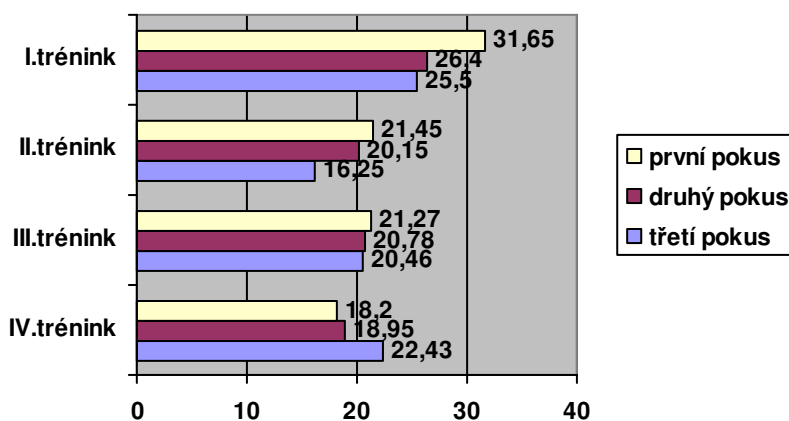
Graf č. 15

Z počátku se museli opakovat Jaroslavovi pravidla hodu a vychovatelka musela pomoci s nácvikem náprahu. Později si Jaroslav techniku rychle osvojil a byl již samostatný. Pouze při prvních hodech se musela stále opakovat pravidla. V grafu je dobře znázorněno zlepšení.

### Jiří S.

Začátek byl dobrý a Jiří vzbuzoval dojem sebejistého sportovce. Musel si pouze připomenout pravidla. Později výkon stagnoval a nepodařilo se jej zlepšit.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu**



Graf č. 16

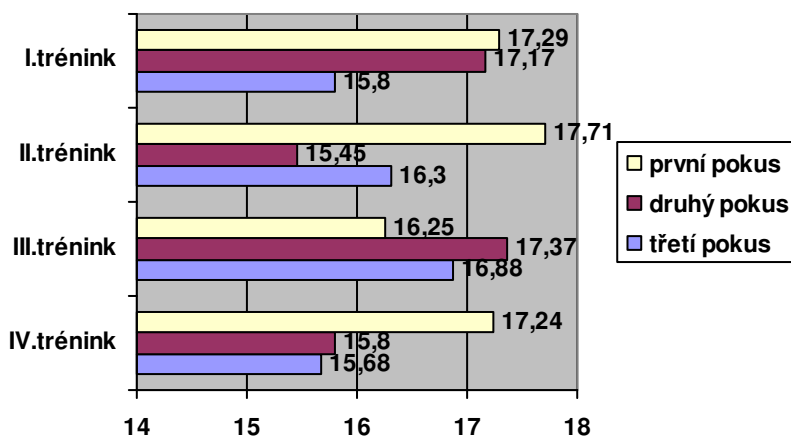
Při jiných činnostech bylo pozorováno, že pokud Jiří cítí, že je na něj upnutá pozornost, znervózní. Jeho nervozita byla tak silná, že se již nedokázal pořádně soustředit a činnost pokazil. Při třetím a čtvrtém tréninku byla tedy vyvíjena snaha nepodporovat v něm toto napětí. Měl ponechán volný prostor a výsledky byly očekávány jako při prvním nácviku, ale to se nepotvrdilo.

Jiří zvládl po motorické stránce tuto disciplínu a dokázal to, ale vlivem prostředí a vlivem psychického rozpoložení se nepodařilo jeho výkony opakovat.

### Josef F.

Josef byl při hodu velmi zbrklý a tím si několik pokusů zkazil. Z tohoto důvodu vznikly velké disproporce mezi jeho výkony.

Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu



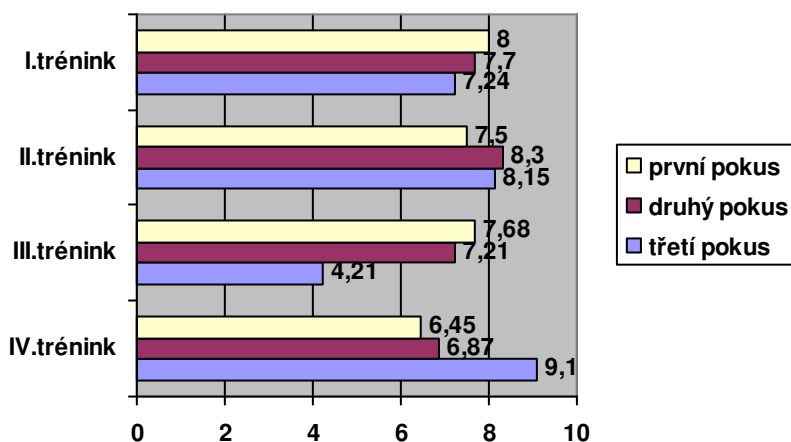
Graf č. 17

Měl ovšem z výsledků velkou radost a radil ostatním, jak mají házet. Jeho pohyby nebyly příliš koordinované a plynulé. Mezi jednotlivými fázemi vznikaly násilné přechody, které snižovaly výkon.

#### Marie N.

Marie byla velmi ráda, že patří mezi sportovce, kteří pravidelně trénují. Cítila se dobře ve skupině. Cvičila pečlivě, ale potřebovala stále dohled nad plynulostí a správností cviků. Její nadšení a zbrkllost vedly často k tomu, že cviky neprováděla správně, čímž by si mohla i ublížit.

Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu



Graf č. 18



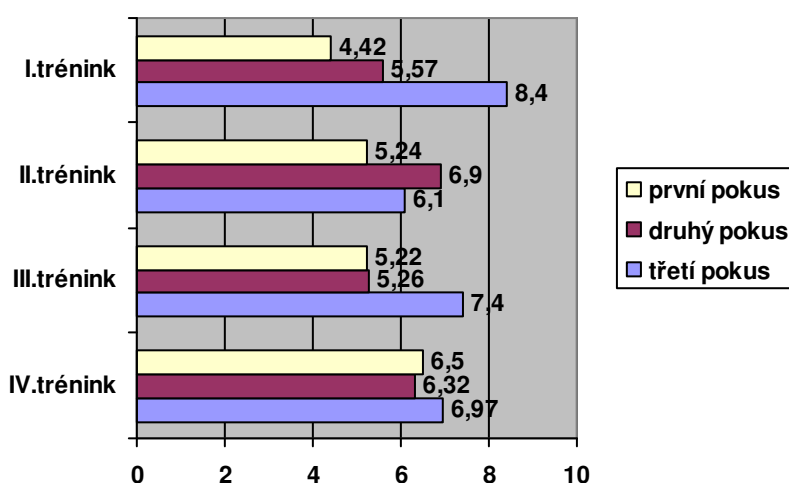
Výsledky hodů byly většinou kolem osmi metrů. Nejdelší hod byl 9,10 m, ze kterého měla Marie velkou radost.

### **Marta S.**

Marta nikdy dříve hod míčkem netrénovala. Musela si tedy často opakovat pravidla (nepřešlápnout čáru, míček hodit „vrchem“.....)

Každý týden se na trénink těšila a byla ráda, že se učí něco nového.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při  
hodu**



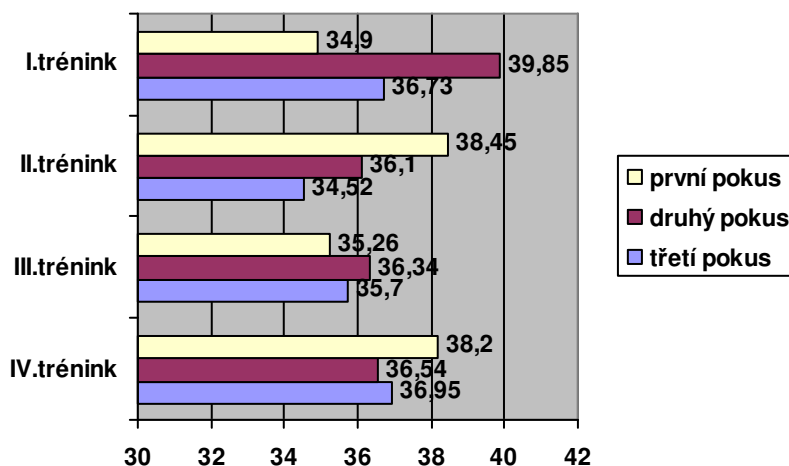
Graf č. 19

Tato disciplína ji šla lépe, než skok z místa. Cítila se v ní jistější. Nejdříve měla problém s přehozením lana. Nedokázala míček včas pustit a míček letěl rovnou k zemi, ale po několika pokusech se ji to podařilo a neměla s tím již problém.

### **Miroslav S.**

Miroslav patří mezi dlouholeté sportovce a tak techniku hodu zná.

Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu



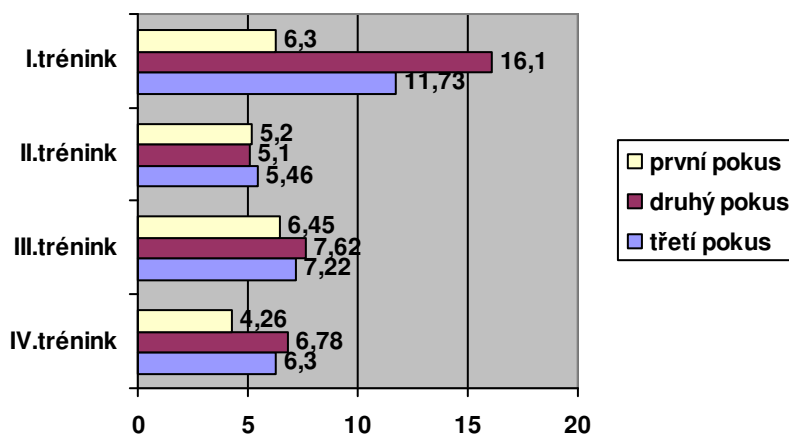
Graf č. 20

Jeho hody patřily mezi nejdelší. Byl si vědom toho, že je ve skupině nejlepší, ale nechoval se vychloubačně vůči ostatním. Naopak jim pomáhal a dobrou náladou každého motivoval k lepším výsledkům.

### Petr M.

Jeho nálady se střídaly a měly tak vliv na jeho výsledky. Někdy se Petr ptal každý den několikrát, kdy bude cvičit a pak, když byl trénink, se mu příliš nechtělo.

Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu



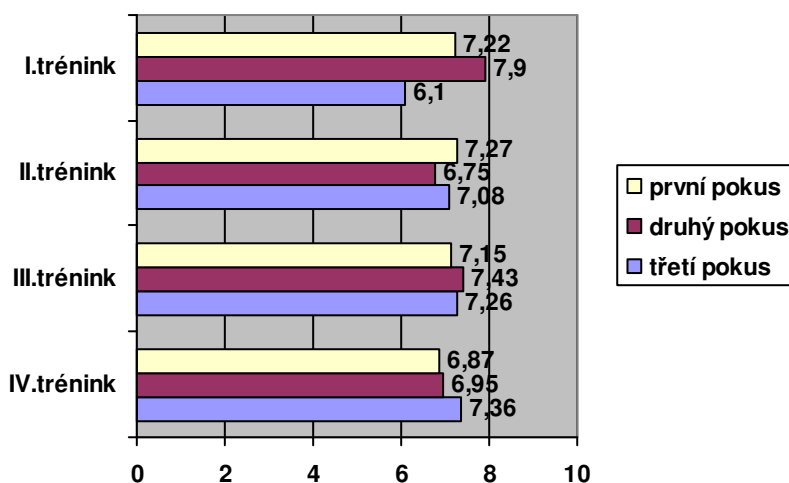
Graf č. 21

Z grafu je vidět, jak moc se Petr soustředil na házení. Během prvního tréninku byl rád, že dělá něco nového a podal i nejlepší výsledky. Později již pro něj nebyla tato činnost tak atraktivní a nechtěl se již příliš zapojovat. Ani se příliš nezajímal o dění ve skupině a nesledoval výkony svých kamarádů.

### **Vendula H.**

Vendula se zapojovala do tréninku ráda. Postupným opakováním si osvojila techniku a při třetím a čtvrtém tréninku bylo znát, že se již tolik nesoustředí na svoje chyby, ale že si dává záležet na délce hodu. Ve výkonech to nebylo příliš znát, ale technika byla sebejistější a Vendula měla z hodů míčkem větší radost.

**Graf znázorňuje výsledky naměřených hodnot při hodu**



Graf č.22

Nejdříve probíhal nácvik s nataženým lanem a později již samostatně. Pohyby nebyly příliš plynulé, ale vlivem opakování se motorika zlepšila.

### **3.5 Shrnutí výsledků**

#### **Hodnocení a vliv sportovních aktivit na lidi s mentálním postižením:**

##### **Bohumil Ž.**

Bohumil na začátku atletické sezóny nebyl schopen samostatné přípravy a vyžadoval soustavnou podporu vychovatelky. Neuměl si připravit pomůcky (cvičební úbor). Během trénování si postupně osvojil základní návyky a zvykl si na pravidelnost.

##### **Motorika**

V oblasti motoriky nastalo zlepšení. Časem dokázal kvalitněji provádět jednotlivé cviky a lépe zvládat fyzickou zátěž. Snáze i napodoboval jednotlivé cviky.

Z počátku při trénování skoku z místa nebyl schopen odrazu, proto nebylo možné tyto skoky počítat jako splněné z hlediska pravidel, která byla dána. Ale za asistence vychovatelky byl schopen skok provést.

Při hodu potřeboval ze začátku pomůcky k tomu, aby míček letěl obloukem a došlo tak k lepšímu výkonu. V momentě, kdy mu byly pomůcky odebrány, potřeboval stále slovní podporu v technice hodu. Trénoval formou hry uchopování předmětů ( podávání a sbírání míčků), které ho nutily k procvičování motorických schopností.

##### **Motivace**

Bohumil je v hodkovickém zařízení pět let a v minulosti zřejmě neměl tolik příležitostí podívat se někam jinam. Nemá soutěživé ambice a je spokojený se svým výkonem, ale rád by se účastnil závodů v jiném městě. Toto jeho přání bylo využito jako motivace pro pravidelné cvičení. Bohumil v poslední době jí velké množství kalorických sladkostí a je již znát, že přibírá na váze. Byl motivován k tomu, že pokud bude mít štíhlejší postavu, nebude mít takové problémy s pohybem a určitě by se mu lépe sportovalo. Ale nepodařilo se v tomto směru jeho chování změnit.

Často se stávalo, že Bohumil měl problémy s agresivním chováním vůči ostatním klientům. Důvody byly různé. Někdy se zdařilo uklidnit Bohumila tím, že se mu připomněl jeho zájem reprezentovat naše zařízení na závodech, přičemž by se měl naučit řešit problémy v klidu a za asistence vychovatelky, která mu pomůže vzniklý problém zvládnout.

### **Sociální vazby**

Díky společnému trénování, a tím pádem i díky společným prožitkům, se podařilo Bohumila „vtáhnout“ do skupiny. Dokonce pokud měl problém s určitou činností, snažili se mu ostatní více zdatní klienti pomoci. Tím se zdařilo zlepšit jeho zapojení do skupiny. Cítil se pak v kolektivu lépe a jistěji. Ubývalo i konfliktních situací.

### **Gabriel B.**

#### **Motorika**

Gabriel je po motorické stránce velmi schopný. Nemá problémy s pohybem. Dokáže dobře po předcházející ukázce napodobit předvedený cvik. Po pravidelných trénincích nastala změna v přesnosti. Potřeboval z počátku mít vedle sebe vzor, který mu jednotlivé cviky předvedl. Měl spíše tendenci si pohyb komplikovat. Často sledoval atletické závody v televizi a snažil se pak napodobovat některé sportovce. Docházelo tím ale k pohybovým zkomoleninám, které potřeboval odbourat. Například při skoku z místa se více soustředil na samotný dopad do písku a celým tělem klesl k zemi. Často si pak zkazil výkon tím, že při dopadu či vstávání z doskočiště rukou zavadil v písku a snížil si měřicí hodnotu. Pokud byl ale upozorněn na své chyby, dokázal techniku změnit a tím i zlepšit.

## **Motivace**

Počítal automaticky s tím, že patří mezi lepší sportovce díky tomu, že má kvalitnější výkony. Nebyl pak při trénování tak pečlivý a raději ostatní pozoroval jak cvičí a všímal si jejich chyb. Proto bylo přistoupeno opět k motivaci závodů. Byl upozorněn na to, že ke kvalitnímu sportování patří i pravidelné a pečlivé trénování. Na závody mohou jet pouze sportovci, kteří se snaží a nezáleží pouze na výkonu, ale také na celkové přípravě. Tato upozornění se musela připomínat každý trénink, jinak by se Gabriel zapojoval pouze někdy. Často ho motivovali diváci. Pokud cítil, že má pozornost lidí kolem sebe, dokázal zlepšit své výkony.

## **Sociální vazby**

Cítil se být sportovcem a začlenil se rychle do skupiny. Snažil se ostatním radit, jak mají sportovat. Klienti přijímali jeho rady se zájmem. Choval se vůči ostatním přátelsky. Byl si vědom toho, že je ve sportu dobrý a že někteří sportovci se na něj dívají s obdivem. Rád zažíval tento pocit úspěchu, protože v jiných činnostech nedosahoval takového uznání.

## **Jaroslav Š.**

### **Motorika**

Jaroslav měl nejdříve problémy s činnostmi, které neznal. Potřeboval individuální přístup a asistenci vychovatelky. Při skoku ho z počátku vychovatelka musela dovést k odrazové čáře. Nerespektoval ji a dělal přešlapy. Neuměl se zhoupnout v kolenou a dosáhnout tak švihů ke skoku. Skákal tedy s vychovatelkou. Časem se ale zlepšil a dále již skákal pouze se slovními pobídkami. Při čtvrtém tréninku byl již samostatný.

Hod mu činil menší problémy. Dokázal být samostatný již při druhém tréninku.

### **Motivace**

Jako motivace posloužila možnost účasti na závodech speciálních olympiád. I přes to, že Jaroslav patří mezi nejstarší klienty zařízení, rozhodl se učit něco nového.

Jaroslav má velké problémy s pohybem pro svou nadváhu, ale snažil nezapojit do tréninků aktivně.

Dokázal zapojit i fantazii a hledal si jiné pomůcky pro nácvik. Například při procházce lesem se snažil přehodit šiškou větev u stromu.

### **Sociální vazby**

Že nejpodstatnější pro Jaroslava bylo začlenění do skupiny sportovců. I přes to, že jeho výkony nepatřily mezi největší, měl radost ze svých výsledků. S ostatními klienty měl najednou téma pro komunikaci. Cítil se být sportovcem.

### **Jiří S.**

#### **Motorika**

Jiří měl ze začátku problémy s některými cviky, ale po upozornění a provedení nácviku je dělal již dobře. V jiných činnostech je Jiří těžkopádný, těžko snáší změny a špatně se učí nové věci. Myslím si, že na průběh sportování měl vliv dřívější trénink. Disciplíny si zopakoval a neměl problémy s jejich realizací.

#### **Motivace**

Jeho motivace pro pohyb se zlepšila. Viděl, že mu sportování jde, a že v porovnání s ostatními ve skupině dosahuje dobrých výsledků. To ho nejvíce motivovalo. Začal se více starat o „zdravý“ životní styl a zkoušel omezit kouření cigaret. V tomto směru se ho snaží celý kolektiv zaměstnanců podporovat. Byl vypracován individuální plán, v kterém jsou rozepsány jednotlivé kroky pro dosažení nekuřáctví.

### **Sociální vazby**

Zařadil se velmi rychle do skupiny sportovců a ztotožnil se s profesionálními atlety, které zná z televize. Snažil se ostatním ze skupiny pomáhat s jejich výkony. Během trénování navázal přátelství s Josefem.

## **Josef F.**

### **Motorika**

Jeho pohyby byly trhavé, neuměl dobře napojit pohyb. Často ztrácel rovnováhu v postoji a tím i jistotu při sportu. Podařilo se zlepšit určité cviky, ale nepodařilo se zcela odstranit problémy. Dobře si ale zapamatoval pravidla a byl schopen cviky provádět sám. Při skoku i hodu potřeboval slovní nápovědu pro správný výkon. Později již sportoval bez pomoci, ale jeho pohyby byly limitované určitou neobratností.

### **Motivace**

Cítil se velmi dobře ve skupině. Měl ze sebe dobrý pocit. Díky sportu zažíval pozitivní emoce. Neuvědomoval si vlastní obtíže a byl se sebou spokojen. Získal sebedůvěru a těšil se na každý trénink. Velmi by si přál zúčastnit se větších závodů, chtěl by změřit své síly s jinými sportovci.

### **Sociální vazby**

Josef navázal intenzivní přátelství s Jiřím a ztotožnil se s populárními sportovci. Začal se zajímat i o jiné sporty a tím, že je velmi dobrý ve čtení, si začal získávat informace o světových atletických závodech. Pokud probíhaly, tak velmi intenzivně sledoval výkony sportovců z české republiky a byl hrdý, pokud se některý z nich umístil na stupních vítězů. Posílilo se i jeho vlastenecké cítění. Velmi fandil Romanu Šebrlemu, kterému i napsal dopis.

## **Marie N.**

### **Motorika**

Její pohyby byly často zbrklé. Neuměla plynule provázat jednotlivé fáze cviku. Tím vznikaly trhavé pohyby, které snižovaly výkon. Časem došlo k zlepšení, ale stále ještě zůstávaly určité neobratnosti při cvičení. Potřebovala nejdříve fyzickou podporu, ale ta se později změnila pouze ve slovní. Její myšlení je velmi ulpínavé a tak je velmi těžké Marii odnaučit některé zlozvyky v pohybu. Pravidelným trénováním ale došlo k zlepšení fyzických schopností.



### **Motivace**

I přes to, že Marie má nadváhu, je velmi pohyblivá. Sportování ji začalo bavit a rozhodla se, že chce být úspěšná v trénovaných disciplínách. Rozhodla se zlepšit svůj fyzický stav a začala pravidelně každý den samostatně cvičit. S Marií byly konzultovány cviky, které může trénovat, aby si neublížila. Při každém tréninku měla prostor při rozcvičce a ukazovala ostatním různé cviky. Tento pocit důležitosti ji motivoval pro každodenní pohyb.

### **Sociální vazby**

Marie byla velmi ráda ve skupině sportovců. Zažívala při trénování pocity úspěchu a uznání. Tím, že je veselá a přátelské povahy, ji ostatní sportovci často povzbuzovali. Dříve Marie bydlela pouze se svoji maminkou nedaleko Hodkovic nad Mohelkou. Maminka ji spíše napomínala za špatně zvládnuté činnosti a byla s ní nespokojená. Při sportu Marie zažila dobrý pocit z toho, že je úspěšná a ráda se zapojovala do dění ve skupině.

## **Marta S.**

### **Motorika**

Marta měla problémy s hybností pravé nohy. Z tohoto důvodu ji činila větší potíže disciplína skoku. Dokázala se dobře naučit pravidla, ale potřebovala intenzivní fyzickou podporu. Nikdy si však na nic nestěžovala a i když mohla kdykoliv od cvičení odstoupit, nevyužila toho. V hodu byla Marta jistější a tak byla i více veselá při tréninku. Dosahovala zde lepších výsledků.

### **Motivace**

Pro Martu je jedna z největších motivací, že i přes svůj handicap dokáže konkurovat ostatním a je rovnocenná soupeřka ve skupině. Nepřiznává si neúspěch a díky své tvrdohlavosti se dokáže naučit spoustu činností.

### **Sociální vazby**

Zapadla mezi sportovce a získala tím možnost zúčastnit se závodů. Dříve se vlivem svých pohybových obtíží zaměřovala pouze na aktivity typu ruční práce, keramika...atd. Když se naučila zvládat techniku hodů, rozšířili se jí možnosti v seberealizaci.

### **Miroslav S.**

#### **Motorika**

Miroslav zvládal tyto disciplíny již z dřívějška. Musel si pouze zopakovat určitá pravidla a trénováním si je připomněl. Je fyzicky zdatný a sportování mu nečiní problémy. Měla jsem k dispozici záznam jeho výkonů z dřívějších let. V porovnání s aktuálními výsledky bylo znát, že Miroslav se spíše ve výkonu zhoršil. Domnívám se, že hlavní příčinou je věk klienta, který se dostává již do životní fáze, ve které dochází k určitému úbytku sil a schopností.

#### **Motivace**

Miroslav byl zvyklý být ve skupině nejlepší. V jiných činnostech (např. pracovních) takové úspěchy nezaznamenává. Není příliš trpělivý, ale ve sportu nemá v zařízení konkurenta. Tréninkem si zlepšuje sebevědomí a upevňuje si pozici nejlepšího sportovce.

### **Sociální vazby**

Neúspěchy v práci a v pracovním kolektivu kompenzuje úspěchem v rovině sportovní. V současné době je zaměstnán mimo zařízení a setkává se tak s vyššími nároky na svou pracovní činnost.

### **Petr M.**

#### **Motorika**

Petr má velké problémy s pohybem. Jeho pohyby jsou křečovité, nedokáže si zapamatovat jejich posloupnost, neumí napodobovat a provádí je trhavě.

I přes individuální péči a trpělivost vychovatelky nebyly zaznamenány žádné změny. Každý trénink se začínalo znovu s nácvikem. Někdy se stalo, že jeho výkony byly velmi zdařilé, ale při následném tréninku se již nepodařilo výsledek zopakovat. Velký vliv zde hraje Petrova medikace a momentální nálada.

### **Motivace**

Petr je často náladový a vznětlivý. Je tedy velmi těžké snažit se udržet stále jeho pozornost, protože se mění den ode dne. Je ale velmi fixován na svou rodinu. Snažila jsem se tedy Petra motivovat tím, že jsem mu připomínala, že tatínek bude mít radost z jeho zájmu a z jeho výkonů. Pozornost udržel však pouze krátce a měl často tendenci z aktivity odejít. Snažila jsem se stálým povzbuzováním a chválením o udržení jeho motivace, ale většinou pozornost trvala jen krátce.

### **Sociální vazby**

Petr měl možnost zapojit se do skupiny, která ho přijmula velmi dobře. Ovšem vlivem svého konfliktního chování se nepodařilo udržet se skupinou dobré vztahy. Bylo ale dobré, že se dostal zase mezi jiné klienty, než s kterými byl celý den.

## **Vendula H.**

### **Motorika**

Z počátku byla velmi opatrná a mělo to i vliv na její výsledky. Potřebovala asistenci a podporu vychovatelky. Nevěřila si a bála se. S přibývajícím opakováním si ale začala být jistá v pohybu a bylo znát její zlepšení. U Venduly bylo patrné, jak je důležitá pravidelnost a opakování k tomu, aby si člověk s mentálním postižením vštípl nové činnosti. Zlepšila se její fyzická kondice, což bylo hlavně patrné při rozcvičce. V minulosti nebyla příliš zvyklá na aktivní pohyb a tato sportovní aktivita byla první, na kterou se přihlásila.

### **Motivace**

Pro Vendulu bylo motivující, že je v kolektivu sportovců. Ráda se zapojovala do dění ve skupině.

Bylo i znát, že s přibývajícím sebejistotou vzrůstá i její tendence v prosazení.

### **Sociální vazby**

Vendula nemá mnoho kamarádů. Přesto, že je komunikativní, není v kolektivu moc oblíbená. Často se snaží manipulovat se slabšími klienty a pak dochází ke konfliktům. Při sportovní aktivitě získala možnost zapojit se do skupiny, která má stejné zájmy a tím i vznikly stejné prožitky. Ve výkonu nebyla tak šikovná jako ostatní a nevznikla její potřeba ostatní poučovat. Dostala se do jiného kolektivu, ve kterém měla možnost navázat nové vztahy.

Během pravidelného sledování byly postřehnuty další příznivé změny v následujících oblastech:

#### **poznávací schopnosti**

- Uvědomování si vlastní osoby.
- Ukazování částí obličeje, těla, jejich pojmenování (během rozcvičky, při různých hrách....).
- Reakce na vlastní jméno, znalost jména.
- Reakce na oslovení.
- Poznávání předmětů
- Vztahy mezi lidmi: koho mám rád, kdo mne má rád...
- Vztahy mezi kamarády, budeme si pomáhat.
- Poznávání různých pomůcek a sportovního náčiní. ( měřící pásmo, kriketový míček....)

#### **komunikační dovednosti**

- Vytváření pocitu bezpečí a jistoty.
- Překonávání strachu z okolí, rychlejších pohybů, hlasitých projevů ostatních lidí
- snaha o zapojení do dění ve skupině
- vytváření kladných emočních situací
- Vyjádření souhlasu či nesouhlasu - gesty, verbálně
- Sdělení přání, potřeby
- Dalo se postřehnout, že se mění vztahy mezi lidmi.

## **Řeč**

- Ovládání síly hlasu
- Obohacování slovní zásoby a nácvik nových slov
- Snaha o soustředěné naslouchání a porozumění slovům a jednoduchým větám, komentování dějové posloupnosti, seznamování se vztahy jevů a věcí
- Motivace k slovnímu projevu, snaha o pochopení významu
- Podpora mluvního projevu, vedení spontánních a jednoduchých tématických rozhovorů

## **logické myšlení a paměť**

- Odpoutávání od stereotypních činností, ulpívavého myšlení
- Snaha o koncentraci pozornosti
- Manipulační činnost doprovázená pojmenováním a komentářem.
- Osvojování základních časových vztahů (teď, předtím, potom, dnes, včera, zítra)
- Orientace v čase (ráno, v poledne, večer, v noci)
- Rozlišování velikostí, tvarů
- Rozvíjení paměti, zapamatování a opakování

## **Pozornost**

- Koncentrace pozornosti na určitou činnost
- Motivace k soustředěné činnosti skupinové či individuální
- Rozvíjení volných vlastností, zejména vytrvalosti
- Vytváření a chápání kvantitativních vztahů (všechno, nic, mnoho, málo)
- Vytvářet představy počtu - zrakem, verbálně.

## **motoriku**

- Cvičení jemné a hrubé motoriky: cvičení paže, lokte, zápěstí....
- Cvičení dlaní a prstů obou rukou, tvoření špetky
- Uchopení předmětů do celé ruky, do špetky, do dvou prstů
- Rozvíjení schopnosti a dovednosti při práci s různými předměty.

### **Sebeobsluhu**

- Návuk svlékání a oblékání oděvu, odkládání oděvů na věšák a obuvi na určené místo.
- Udržování pořádku v osobních věcech
- Příprava pomůcek na cvičení.

### **zrakové vnímání**

- Vnímání prostoru binokulárně (oběma očima), monokulárně (jedním okem)
- Rozvoj zrakové percepce - stimulace očního kontaktu, cvičení očních pohybů - sledování pohybujícího se předmětu a osob v blízkém okolí
- Uchopování viděných předmětů a manipulace s nimi
- Vnímání velikosti, tvaru a polohy předmětu
- Poznávání ostatních lidí
- Rozlišování: stojí, sedí, leží
- Rozlišování tvarů zrakem: kulatý, hranatý
- Poznávání a třídění předmětů, diferenciační cvičení
- Upevňování vizuomotorické koordinace
- Napodobování různých pohybů předváděných vychovatelem
- Cvičení směrové orientace: nahoru - dolů, dopředu - dozadu, vlevo - vpravo, na začátku - na konci

### **sluchové vnímání**

- Rozvoj sluchové percepce - otáčení se za zvukem s využitím zraku, později s jeho vyloučením
- Reagování na vlastní jméno, na oslovení, na zavolání
- Určování původu a směru zvuku,
- Rozvoj smyslu pro rytmus, při skoku a rozcvičce.
- Snaha o koncentraci pozornosti při poslechu

### **hmatové vnímání**

- Rozvíjení hmatového vnímání manipulací s předměty
- Nácvik úchopu předmětů různé velikosti

### **prostorovou a směrovou orientaci**

- Orientace v tělocvičně a v areálu sportoviště.
- Orientace v zařízení .....
- Orientace v prostoru: nahoře, dole, vpředu, vzadu...
- Směrová orientace, řazení předmětů zleva doprava.
- Nad - pod : na začátku, na konci....
- Na - ve - do: na žíněnce, do doskočiště ...
- Vpravo - vlevo, pravá a levá ruka
- Plnění jednoduchých příkazů: dej míč na trávník, na čáru, na zem, ....
- Orientace v nejbližším okolí.

#### **4. ZÁVĚR - VYHODNOCENÍ**

V tomto průzkumu vlivu sportovních aktivit na klienty ÚSP Hodkovice nad Mohelkou byly vyhodnoceny vlivy sportovních aktivit na lidi s mentálním postižením. Chtěla jsem také zachytit a zmapovat určitý vývoj fyzických schopností na osobnost po šestiměsíčním trénování.

Cílem sportovních aktivit, zaměřených výrazně na fyzický rozvoj, je posílit klienty v mnoha směrech na úrovni individuální i sociální. Proto jsem se soustředila na sledování vývoje motoriky, osvojení si předem daného denního rytmu, péči a přípravu klienta na sportovní aktivity, jejich motivaci a sociální vnímání individuality ve skupině.

Předpokladem pro práci se skupinou klientů s diagnózou mentální retardace různého stupně, je znalost jejich dosavadních schopností s přihlédnutím ke specifikům jejich diagnózy (každý klient má různá specifika postižení – epilepsie, Downův syndrom, kombinace několika postižení, apod.).

Je prakticky vyloučený jednotný přístup v péči. Péče vychovatelky (– trenéra) při těchto aktivitách vycházela z individuálních potřeb jednotlivých klientů.

V průběhu sledování klientů a jejich přístupu k takto vyplněnému času se ukázalo, že pro klienty je důležitý aspekt strukturovaného času a příslušnost ke skupině, v níž každý je účastníkem a svým sportováním posiluje své sebevědomí a sounáležitost se skupinou.

Dále se ukázalo, že pro některé sportovce nebyl nejdůležitější výkon, ale možnost účastnit se závodů, ve kterých budou moci změřit své síly se sportovci z jiných zařízení. Naučili se zaplnit čas něčím pro ně zajímavým, kde tvoří skupinu a také mají možnost poznávat jiné místo, než ÚSP.

Jakákoliv pravidelná aktivita, aplikovaná zábavnou formou, s důrazem na jistá „pravidla hry“, jim výrazně podporuje vnímání konkrétních událostí v jejich životě. Např. vychovatelky si všimly, že klienti si rádi v soukromí povídají o průběhu atletiky. S tím úzce souvisí změna v sebevědomí a identifikace sama sebe jako sportovce. Ačkoliv si dříve nevšímalý sportovního světa, začala řada klientů sledovat útržky zpráv v televizi o významných sportovcích a začala se částečně projektovat do nich. Tím nabyly sportovní aktivity důležitost a staly se pro ně nezbytným doplňkem vyžití a tématem hovorů.



Ačkoliv většinou vychovatelky musí u klientů neustále podporovat soustředění se na určité činnosti, vhodně zvolená aktivita stmelující skupinu a podporující jejich motivaci, může probudit v klientech touhu připravovat se na sportovní disciplíny sami. U některých klientů se zlepšil přístup v péči o sebe sama při přípravě sportovního oblečení a dokonce se snažili jiným klientům připomenout příslušný den, kdy je nutné se připravit na sport.

Identifikace se sportováním a možnost účastnit se např. závodů, byla a je pro klienty velmi důležitá. I klient, který svými výkony výrazně zaostával za ostatními, se velmi těšil na zapojení do týmu, který mohl reprezentovat. Z toho lze usuzovat, že převládá výrazně pozitivně aspekt sociální integrace do skupiny.

Velmi důležitá se ukázala příprava na sportovní odpoledne. Zejména u klientů s malou samostatností se musela vyvinout intenzivní péče, aby byly schopni se soustředit na přinesení si pomůcek, sportovního oblečení, nasměrování na správné místo, apod. Během několika měsíců se u některých klientů zlepšila samostatnost a byly si již schopni některé úkony provádět sami. Cílem je, aby se tyto návyky promítly do dalších aktivit spojených s chodem zařízení a klienti se do určité míry dané jejich postižením, naučili samostatně projevovat.

Kromě sounáležitosti se skupinou, bylo velmi motivující pro klienty, když zde byla možnost jet na závody. Při provádění jednotlivých disciplín nejevili někteří klienti až takový zájem o své zlepšení, ale pokud před nimi byl jako cíl závod, zvláště v jiném městě, byli ochotnější sledovat trenérku při nácviku techniky a prokazovali mnohem větší intenzitu zaujetí při svých pokusech.

Další poznatek v rámci těchto aktivit tedy je, že vhodně zvolený cíl, který je atraktivní pro klienty, může změnit přístup k celé jejich činnosti. Důraz na kvalitativní zlepšení je spojen s konkrétní motivací.

Jako jeden z principů a pravidel pro klienty jsem jako trenérka dala důraz na fair-play jednání, které je klientům vštěpováno už při kolektivních sportech jako je kopaná, floorball a přehazovaná. Respektování určitých pravidel přináší kázeň a ohleduplnost k ostatním, což by se mělo promítat i do života v ÚSP a jiných činnostech.

Jsem si vědoma, že výzkum provedený u dvou disciplín neopravňuje k závěrům, které by výrazně přehodnocovaly využití volného času u klientů s mentálním postižením, nicméně v průběhu výzkumu byla postřehnuta určitá zlepšení, která by mohla být předmětem další výzkumné práce.

## **5. NAVRHOVANÁ DOPORUČENÍ**

Pro zlepšení dané problematiky je zapotřebí, aby skupiny byly tvořeny menším počtem klientů a byla zde možnost intenzivnějšího individuálního přístupu. Samozřejmě, že v ideálním případě by bylo adekvátní zvýšit počet personálu, což ovšem naráží na limity ústavů sociální péče. S tím jsou spojeny i nároky na vzdělání personálu, protože každý klient má diagnózu kombinovanou s dalšími specifickými obtížemi. Pro efektivitu dané činnosti je důležitá pravidelnost a dodržování určité metodiky, protože např. v zimních měsících je obtížné zajistit prostory pro sportovní aktivity. V konkrétním případě tohoto zařízení se ukázala možnost kontaktovat místní základní školou a pokusit se domluvit pravidelné navštěvování jejich tělocvičny.

## 6. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5

PEŠATOVÁ, I., ŠVINGALOVÁ, D. *Analýza psychosociálně patologického případu*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2004. ISBN 80-7083-803-5

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-722-8

SELIKOWITZ, M. *Downův syndrom*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-973-9

ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178-506-7

ŠVINGALOVÁ, D. *Úvod do psychopedie*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2003. ISBN 80-7083-696-2

ŠVINGALOVÁ, D. *Teorie a praxe případové práce ve speciální pedagogice*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2004. ISBN 80-7083-819-1

ŠVINGALOVÁ, D. *Kapitoly z psychologie*. I díl. 1. vyd. Liberec: TUL, 2002. ISBN 80-7083-613-X

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro sociální pracovníky I. Díl*. Liberec: TUL, 2003. ISBN 80-7083-729-2

VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do vývojové psychopatologie III*. Liberec: TUL, 2005. ISBN 80-7083-669-5

Materiály a dokumentace dostupné v ÚSP.